LinK In
Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Selbstsicher kommunizieren – auch wenn es schwierig wird

Leitfrage

Wie führe ich schwierige Gespräche klar und professionell?

Zielgruppe

Lehrkräfte aller Schulformen und Jahrgangsstufen sowie pädagogische Fachkräfte.



Leitgedanke der Fortbildung

Schwierige Gespräche gehören zum beruflichen Alltag in Schule und Pädagogik. Gespräche mit Eltern, Schülerinnen und Schülern oder Kolleginnen und Kollegen können emotional werden, wenn Erwartungen aufeinandertreffen, Kritik geäußert wird oder unterschiedliche Sichtweisen bestehen.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, selbst klar und professionell zu bleiben. Die eigene Haltung, Stimme, Körpersprache und Gesprächsführung beeinflussen wesentlich, wie eine Botschaft beim Gegenüber ankommt.

Der Workshop setzt deshalb bei der eigenen kommunikativen Sicherheit an. Die Teilnehmenden lernen, schwierige Gespräche bewusster vorzubereiten, klar zu strukturieren und auch bei Emotionen, Kritik oder Widerstand handlungsfähig zu bleiben.

Dabei geht es nicht darum, jedes schwierige Gespräch konfliktfrei zu machen. Vielmehr geht es darum, die eigene Kommunikation bewusst zu steuern, Grenzen klar zu benennen und auch in anspruchsvollen Situationen professionell aufzutreten.

Klarheit schafft Sicherheit – für mich und für mein Gegenüber.

.

Format: Präsenz / Online / Hybrid

Format: Präsenz / Online / Hybrid
Dauer: 8 Stunden
Teilnehmerzahl: 8–20 Personen
Zielgruppe: Lehrkräfte aller Schulformen und Jahrgangsstufen sowie pädagogische Fachkräfte

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich

Die Fortbildung ist praxisorientiert aufgebaut und verbindet kurze fachliche Impulse mit Selbstreflexion, praktischen Übungen, Gesprächssituationen und konkreten Beispielen aus dem schulischen Alltag

---

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Kurzbeschreibung

Schwierige Gespräche können schnell an Dynamik gewinnen. Kritik, starke Emotionen, Missverständnisse oder unterschiedliche Erwartungen können dazu führen, dass Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner ihre eigentlichen Anliegen nicht mehr klar vermitteln können.

Dieser praxisnahe Tagesworkshop stärkt die Sicherheit in der Kommunikation und vermittelt konkrete Möglichkeiten für einen klaren und professionellen Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit der Struktur schwieriger Gespräche, der eigenen Haltung sowie mit Stimme, Körpersprache und Auftreten. Sie lernen, Anliegen klar zu formulieren, Grenzen nachvollziehbar zu kommunizieren und auch bei Kritik oder Widerstand im Gespräch zu bleiben.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation unter Stress. Die Teilnehmenden reflektieren, wie sich eigene Anspannung auf Sprache, Stimme und Verhalten auswirken kann und welche Möglichkeiten bestehen, auch unter Druck bewusst zu kommunizieren.

Anhand von Fallbeispielen und praktischen Gesprächsübungen werden typische Situationen aus dem Schulalltag aufgegriffen.

.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Ziele der Fortbildung

Die Teilnehmenden sollen:

- schwierige Gespräche bewusster vorbereiten und strukturieren können
- eigene kommunikative Muster erkennen und reflektieren
- klar und wertschätzend kommunizieren
- Anliegen verständlich und verbindlich formulieren
- persönliche und berufliche Grenzen sicher kommunizieren
- auch bei Kritik und Gegenwind ruhig und professionell bleiben
- mit Emotionen und Widerstand im Gespräch umgehen können
- die Wirkung von Stimme, Körpersprache und Auftreten bewusster einsetzen
- eigene Reaktionen unter Gesprächsstress wahrnehmen
- Kommunikationsmöglichkeiten für unterschiedliche Gesprächspartner entwickeln
- deeskalierende Elemente gezielt einsetzen
- die eigene Gesprächssicherheit stärken

Inhalte

1. Was macht schwierige Gespräche schwierig?

Zu Beginn wird betrachtet, wodurch Gespräche im schulischen Alltag belastend oder herausfordernd werden können.

Thematisiert werden unter anderem:

- unterschiedliche Erwartungen
- Kritik und Beschwerden
- Missverständnisse
- starke Emotionen
- Widerstand
- persönliche Betroffenheit
- Zeitdruck
- wiederkehrende Konfliktthemen

Die Teilnehmenden reflektieren eigene Erfahrungen und Situationen, in denen Gespräche besonders herausfordernd waren.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

2. Die eigene Haltung in schwierigen Gesprächen

Eine klare Kommunikation beginnt mit der eigenen inneren Haltung.

Im Mittelpunkt stehen Fragen wie:

- Was möchte ich in diesem Gespräch erreichen?
- Was ist mir wichtig?
- Was kann ich beeinflussen?
- Wo liegen meine Grenzen?
- Wie kann ich klar bleiben, ohne unnötig zu verschärfen?
- Wie gehe ich mit unterschiedlichen Erwartungen um?

Die Teilnehmenden entwickeln ein Bewusstsein dafür, welche Haltung ihnen in schwierigen Gesprächen Sicherheit gibt.

---

3. Gespräche klar strukturieren

Eine gute Gesprächsstruktur kann dabei helfen, auch bei schwierigen Themen den Überblick zu behalten.

Vermittelt werden Möglichkeiten für:

- Gesprächsvorbereitung
- klare Zielsetzung
- Einstieg in ein schwieriges Gespräch
- Anliegen verständlich formulieren
- aktives Zuhören
- gezieltes Nachfragen
- Zusammenfassen und Klären
- Vereinbarungen treffen
- Gesprächsabschluss

Die Struktur wird anhand konkreter Beispiele aus dem Schulalltag praktisch angewendet.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

---

4. Grenzen klar und professionell kommunizieren

Grenzen zu setzen gehört zu einer professionellen Kommunikation.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich damit, wie Grenzen:

- klar
- ruhig
- nachvollziehbar
- wertschätzend
- verbindlich

kommuniziert werden können.

Dabei wird auch betrachtet, wie sich Unsicherheit, Rechtfertigung oder eine zu defensive Gesprächsführung auf die weitere Gesprächsdynamik auswirken können.

---

5. Kommunikation mit Eltern, Schülerinnen und Schülern und im Kollegium

Unterschiedliche Gesprächspartner erfordern unterschiedliche kommunikative Schwerpunkte.

Bearbeitet werden beispielsweise:

Gespräche mit Eltern

- Beschwerden
- Erwartungen
- Kritik
- unterschiedliche Wahrnehmungen

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Gespräche mit Schülerinnen und Schülern

- Grenzen
- Regelverstöße
- Widerstand
- emotionale Situationen

Gespräche im Kollegium

- unterschiedliche Sichtweisen
- Absprachen
- Kritik
- schwierige Rückmeldungen

Anhand von Fallbeispielen werden passende Gesprächsstrategien entwickelt.

---

6. Stimme, Körpersprache und Auftreten

Kommunikation findet nicht nur über Worte statt.

Die Teilnehmenden reflektieren:

- Körperhaltung
- Blickkontakt
- Stimme
- Sprechtempo
- Lautstärke
- Pausen
- räumliche Wirkung
- eigene Präsenz

Praktische Übungen machen erlebbar, wie sich kleine Veränderungen auf die eigene Wirkung und Gesprächssicherheit auswirken können.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

7. Kommunikation unter Stress

Wenn die eigene Anspannung steigt, verändert sich häufig auch die Kommunikation.

Thematisiert werden:

- persönliche Stresssignale während eines Gesprächs
- typische Reaktionsmuster
- vorschnelles Reagieren
- innere Anspannung
- bewusstes Unterbrechen automatischer Reaktionen
- kurze Möglichkeiten zur Selbstregulation

Die Teilnehmenden lernen einfache Möglichkeiten kennen, um auch in angespannten Gesprächssituationen einen Moment Handlungsspielraum zu gewinnen.

---

8. Umgang mit Kritik, Emotionen und Widerstand

Nicht jedes Gegenüber wird einer eigenen Argumentation sofort folgen.

Deshalb werden Situationen bearbeitet, in denen:

- Kritik geäußert wird
- Gesprächspartner emotional reagieren
- Forderungen gestellt werden
- Aussagen provozieren oder verunsichern
- Gesprächspartner nicht einlenken
- unterschiedliche Positionen bestehen bleiben

Dabei steht die Frage im Mittelpunkt:

Wie kann ich professionell reagieren, ohne meine Klarheit zu verlieren?

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Methodische Gestaltung

Die Fortbildung verbindet Wissen mit praktischer Anwendung.

Zum Einsatz kommen:

- kurze fachliche Impulse
- Selbstreflexion
- Einzelübungen
- Partnerarbeit
- Gesprächsübungen
- Rollensimulationen
- Fallbeispiele aus dem Schulalltag
- Analyse von Gesprächssituationen
- Übungen zu Stimme und Körpersprache
- Erfahrungsaustausch
- Transferübungen

Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, eigene Gesprächssituationen einzubringen und verschiedene Formulierungen und Gesprächswege praktisch auszuprobieren.

Tagesablauf

09:00–09:30 Uhr

Ankommen und Einstieg

- Begrüßung
- Erwartungen
- persönliche Gesprächssituationen
- erste Standortbestimmung

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

09:30–10:30 Uhr

Was macht schwierige Gespräche schwierig?

- typische Herausforderungen
- persönliche Reaktionsmuster
- Erwartungen und Wahrnehmungen
- eigene Gesprächssituationen

10:30–10:45 Uhr

Pause

10:45–11:45 Uhr

Klare Gesprächsführung

- Gesprächsstruktur
- Ziel und Anliegen
- aktives Zuhören
- Nachfragen
- klare Formulierungen

11:45–12:45 Uhr

Grenzen kommunizieren

- Haltung und Klarheit
- Grenzen formulieren
- wertschätzend und verbindlich bleiben
- praktische Gesprächsübungen

12:45–13:30 Uhr

Mittagspause

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

13:30–14:30 Uhr

Kommunikation mit Eltern, Schülerinnen und Schülern und im Kollegium

- typische Gesprächssituationen
- Fallbeispiele
- unterschiedliche Gesprächspartner
- praktische Übungen

14:30–15:15 Uhr

Körpersprache, Stimme und Kommunikation unter Stress

- Stimme und Sprechtempo
- Körpersprache
- persönliche Stresssignale
- kurze Möglichkeiten zur Selbstregulation

15:15–15:25 Uhr

Pause

15:25–15:50 Uhr

Schwierige Situationen praktisch bearbeiten

- Fallbeispiele
- Gesprächssimulationen
- Umgang mit Kritik und Widerstand
- alternative Gesprächswege

15:50–16:00 Uhr

Abschluss und Transfer

- wichtigste Erkenntnisse
- persönliche Gesprächsstrategie
- konkreter Praxisschritt für den Schulalltag

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Nachhaltigkeit und Transfer

Die Teilnehmenden nehmen konkrete Werkzeuge für zukünftige Gesprächssituationen mit.

Dazu gehören:

- eine klarere Gesprächsstruktur
- bewusster Umgang mit der eigenen Haltung
- konkrete Formulierungsstrategien
- Möglichkeiten zur Grenzsetzung
- mehr Bewusstsein für Körpersprache und Stimme
- Strategien für Kommunikation unter Stress
- praktische Ansätze im Umgang mit Kritik und Widerstand
- eine persönliche Gesprächsstrategie für schwierige Situationen

Ziel ist, dass die Inhalte unmittelbar im beruflichen Alltag angewendet werden können.

Präventiver Ansatz

Professionelle Kommunikation kann dazu beitragen, schwierige Situationen frühzeitig zu klären und unnötige Eskalationen zu vermeiden.

Die Fortbildung verbindet deshalb Kommunikationskompetenz mit Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung.

Im Mittelpunkt stehen:

Klarheit – Haltung – Präsenz – Grenzen – Selbststeuerung – professionelles Handeln.

Die Fortbildung ist präventiv ausgerichtet und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com

Coaching & Hypnose nach belastenden Erlebnissen

Referentin

Britta Link

Systemischer Coach · Präventionscoach · Hypnosetherapeutin
Trainerin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Britta Link verbindet ihre langjährige praktische Erfahrung aus dem Polizeidienst mit ihrer heutigen Tätigkeit in den Bereichen **Prävention, Coaching und mentale Gesundheit**.

Aus ihrer beruflichen Erfahrung kennt sie Situationen, in denen Menschen auch unter hoher Belastung schnell, klar und professionell handeln müssen. Dieses Erfahrungswissen verbindet sie mit fundierten Methoden aus **Stressprävention, Selbstregulation, Coaching und Entspannung**.

Ihr Ansatz ist **praxisnah, ressourcenorientiert und auf die konkrete Umsetzbarkeit im beruflichen Alltag** ausgerichtet. Im Mittelpunkt steht nicht die theoretische Wissensvermittlung allein, sondern die Frage:

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wie führe ich schwierige Gespräche klar und professionell?“ beibehalten.

Hauptstraße 42, 25899 Niebüll
Tel: 0176 – 833 94 809
Praxis: 04661 -937 35 58
E-Mail: linkin.infos@gmail.com