

# Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

## Mit der Transaktionsanalyse zu mehr Souveränität und Wirkung in der Kommunikation



### Intensiv-Seminar

Weniger Streit – mehr  
Klarheit, Wirkung und  
Zusammenarbeit.

- Grundlagen der Transaktionsanalyse
- Kommunikations- und Konfliktmuster erkennen
- Schwierige Gesprächssituationen souverän meistern
- Eigene Reaktionsmuster verstehen und steuern
- Praktische Übungen für klare, respektvolle Kommunikation

#### Referentin



Gisa Steeg  
Resilienz- und Kommunikations-Trainerin,  
Business-Coach, Expertin für mentale  
Stärke

## Programm

### Tag 1 – Grundlagen und Selbstreflexion

- Einführung in die Transaktionsanalyse: Ich-Zustände und Kommunikationsmuster
- Typische Kommunikationsfallen und wie Missverständnisse entstehen
- Eigene Verhaltens- und Reaktionsmuster erkennen
- Analyse realer Gesprächssituationen aus dem Berufsalltag
- Reflexion: Wo gerate ich selbst in alte Muster?

### Tag 2 – Anwendung und Praxis

- Konfliktmuster verstehen und gezielt durchbrechen
- Umgang mit schwierigen oder manipulativen Gesprächspartnern
- Deeskalierende Gesprächsstrategien entwickeln
- Praktische Übungen für klare, respektvolle und lösungsorientierte Kommunikation
- Persönlicher Transfer: Wie ich künftig bewusster und souveräner reagiere

## Seminarziel

Konflikte gehören zum Berufsalltag – doch oft kosten sie mehr Energie, als sie müssten. Schnell geraten wir in alte Muster, fühlen uns missverstanden oder reagieren impulsiv, obwohl wir eigentlich souverän handeln wollen. In diesem zweitägigen Seminar lernen Sie, solche Dynamiken zu durchschauen und aktiv zu steuern.

Auf Basis der Transaktionsanalyse erkennen Sie, wie Kommunikation unbewusst abläuft, welche „Spiele“ in Gesprächen entstehen – und wie Sie sie beenden können. Sie trainieren, auch in herausfordernden Situationen klar, respektvoll und wirkungsvoll zu bleiben.

Ziel ist es, dass Sie nach dem Seminar mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Sicherheit kommunizieren – und Konflikte nicht länger als Belastung erleben, sondern als Chance für Entwicklung und Zusammenarbeit nutzen.

## Wissenswertes

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte aller Branchen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz im Berufsalltag gezielt stärken möchten. Besonders angesprochen sind Personen, die häufig mit herausfordernden Gesprächssituationen oder unterschiedlichen Persönlichkeiten zu tun haben und ihren eigenen Handlungsspielraum in Konflikten erweitern möchten.

### Ihr konkreter Mehrwert

- Klarer kommunizieren und Missverständnisse vermeiden
- Souverän mit schwierigen Gesprächspartnern umgehen
- Eigene Reaktionen bewusst steuern
- Konflikte konstruktiv und gelassen lösen

## Unsere Referentin



**Gisa Steeg**

Resilienz- und Kommunikations-Trainerin, Business-Coach, Expertin für mentale Stärke

*Gisa Steeg vermittelt seit über 25 Jahren fundierte und praxisnahe Methoden zur Stärkung der inneren Widerstandskraft im Berufsleben. Sie ist ausgebildete Resilienz- und Kommunikationstrainerin, NLP-Master, Hypnose-Coach sowie systemische Beraterin.*

*Mit einem ganzheitlichen Ansatz zeigt sie, wie mentale Stärke, Selbstfürsorge und die Aktivierung des Vagusnervs helfen, auch unter Druck souverän zu bleiben. Ihre Seminare sind geprägt von Achtsamkeit, Klarheit und einem hohen Maß an Praxisorientierung – für mehr Gelassenheit und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.*

# Seminar-Vorschläge

## Aktives Zuhören: Schlüsselkompetenz wirksamer Führung

26. Januar 2026, Online-Veranstaltung

## Assistenz und Kl, souverän, sicher, smart

17. Februar 2026, Online-Veranstaltung

## Nie mehr sprachlos! Souverän reagieren, klar kommunizieren und mit innerer Stärke überzeugen

23./24. Februar 2026, Online-Veranstaltung

## Effektives Zeit- und Selbstmanagement

3./4. März 2026, Online-Veranstaltung

## Erfolgsfaktor Assistenz in der neuen Arbeitswelt

5./6. März 2026, Online-Veranstaltung

## Grenzen setzen im Berufsalltag

9./10. März 2026, Online-Veranstaltung

## Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent\*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: [info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

## Anmeldeformular

Konflikte verstehen, klar reagieren und leichter lösen

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: [anmeldung@akademie-heidelberg.de](mailto:anmeldung@akademie-heidelberg.de)

### Termin + Seminarzeiten

Mo./Di., 16./17. Februar 2026

9:00–17:00 Uhr

Online-Zugang ab 8:45 Uhr

Seminar-Nr. 2602 SW559 W

### Teilnahmegebühr

€ 980,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen

(Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen:  
[www.akademie-heidelberg.de/agb](http://www.akademie-heidelberg.de/agb)

### Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.



**AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH**

Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg

Telefon 06221/65033-0

[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)