



Tanz auf dem Vulkan! - Training

2-tägiges Training im sicheren Umgang mit wütenden Menschen



Jeder der viel mit Menschen zu tun hat erlebt auch Konflikte.

Sei es mit unseren Partnern, im Job, in unseren Freundschaften oder in der eigenen Familie – Konflikte erzeugen oft starke Gefühle, die sich wie ein Vulkan anstauen und explodieren können.

Gefühlsausbrüche des Gesprächspartners lösen bei vielen Menschen Angst und Hilflosigkeit aus oder sie führen zu unproduktiven Gegenreaktionen und „Anfeuern“ der Eskalation.

Gerade in diesen „Vulkan-Energien“ liegt allerdings die große Chance, miteinander in einen echten Kontakt zu kommen. *Empathie* bewirkt in solchen Momenten, dass sich der Vulkan entleeren kann und die „Lava“ ihre bedrohliche Wirkung verliert.

Ein konstruktiver Dialog wird möglich, obwohl – oder gerade *weil* – der Gesprächspartner sich so emotional gezeigt hat. Die Lösung wird hierbei oftmals überraschend schnell erreicht. Die Beziehungsebene bleibt erhalten.

Was genau erwartet dich beim „Tanz auf dem Vulkan“?

Einfach gesagt: Du erlernst eine neue und ungewöhnlich effektive Reaktion auf Gefühlsausbrüche deines Gesprächspartners.

Egal, ob es sich dabei um heftige Wut, laute Vorwürfe, Aggression, Eskalation, Aufregung, Frust, Trauer oder kalte Abweisung handelt, lernst du sicher damit umzugehen.

Trainiert wird vor allem *praktisch*. Abgesichert durch kurze Theorie-Einführungen zu Kommunikations- und Eskalationsdynamiken, sowie zu „Gewaltfreier Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg, werden reale Situationen in Rollenspielen intensiv geübt.

Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich.

Wieso ist das Training so wirksam?

Das Prinzip ist im Grunde ziemlich simpel: Wir vertiefen in den 2 Tagen Training eine Ressource – oder eine Kompetenz – die sowieso jeder Mensch von Natur aus besitzt: Empathie.



Christoph Marks-Wilhelm – Konflikttrainer und Mediator

Leider ist unsere Empathie in heftigen Streitsituationen oft buchstäblich blockiert. (Auch das hat einen guten Grund - um den wir uns natürlich kümmern werden.)

In dem Moment, in dem es uns gelingt diese Kompetenz wieder zu nutzen, ändert sich alles. Das geht nicht mit Zauberei – und auch nicht mit Handauflegen. Nein, es geht mit *Übung!*



Tanz auf dem Vulkan! - Training

2-tägiges Training im sicheren Umgang mit wütenden Menschen

Inhalte des Trainings:

1. Die Grundlage für eine erfolgreiche Konfliktklärung schaffen

- Du lernst ein einfaches Konfliktmodell, mit dem du jedes menschliche Verhalten tiefgreifend verstehen kannst
- Wie du Gefühle (auch heftige Gefühle) als das siehst, was sie wirklich sind
- Wie du direkt über die Wurzel der Wut einen intensiven Kontakt zu deinem Gesprächspartner herstellst
- Das alles-entscheidende Kriterium für eine sinnvolle, langfristig haltbare Konfliktlösung

2. Den wirksamsten Schutz vor Vorwürfen und verbalen Angriffen aufbauen

- Du hast 2 simple Handlungsoptionen (bleiben oder gehen)
- Neurobiologische Grundlagen von Gefühlsausbrüchen verstehen
- Wie du die richtige Einstellung für eine sichere Reaktion entwickelst
- Tanz auf dem Vulkan! – Was genau du zu deinem Gesprächspartner sagst, damit er sich wieder beruhigt und tatsächlich „abregt“
- Wie du ihm das Ganze auch ohne Worte – nur mit Hilfe deiner Körpersprache – sagst

3. Neue Reaktionen auf Wut trainieren, die Deinem Gesprächspartner wirklich helfen

- Wie du deinem Gesprächspartner 100% Verständnis gibst, auch ohne einverstanden zu sein
- Welche genauen Schritte dir bei Eskalation und Aggression helfen – und die Situation in einen produktiven Kontakt verwandeln
- Was du tun kannst, wenn dein Gesprächspartner dich mit kalter Ablehnung und Kontaktabbruch straft
- Wie du den „Verständigungstanz“ tanzt – und so Lösungen erreichst, durch die *alle* Beteiligten gewinnen

4. Dein neu erlerntes Verhalten zur Gewohnheit machen

- Deinen Wortschatz für die wichtigsten Wörter im Konflikt aufbauen – die *Bedürfnisse*!
- Wie du deine Körpersprache zum Kommunizieren deiner Wünsche benutzt
- Lerne, präsent da zu sein und voll und ganz zuzuhören
- Wie du sicherstellst, im Einklang mit deinen eigenen Werten und Grenzen zu handeln
- Welche Fettnäpfchen du im Streit auf jeden Fall vermeiden solltest



Die Kern-Methode des Trainings wurde von Monika Oboth und Al Weckert entwickelt. Sie basiert auf der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach M.B. Rosenberg

5. Deine eigene Wut zum Lösen von Konflikten nutzen

- Wie du gut für deine eigenen Bedürfnisse sorgst, deine Grenzen deutlich klarstellst und bei eigener Wut wieder handlungsfäh wirst
- 4 Schritte, die dich davor bewahren, etwas zu sagen oder zu tun das du später bereust
- Wie du deinen Konfliktpartner anspricht – ohne ihn dabei zu verletzen
- Welche Fragform sicherstellt, dass du volles Verständnis für dich und deine Wut bekommst und dir die Möglichkeit gibt, deinen Ärger nachhaltig aufzulösen



Tanz auf dem Vulkan! - Training

2-tägiges Training im sicheren Umgang mit wütenden Menschen

Nur die praktische Übung bringt's!

Nur durch deine *konkrete Reaktion* im Konflikt entscheidet sich, ob du ihn am Ende so lösen kannst, dass es *allen* Beteiligten wieder gut geht oder eben nicht – und nicht dadurch, wie viel du über Konflikte rein *theoretisch* weißt.



Das heißt, Schritt für Schritt werden wir in den 2 gemeinsamen Tagen deine Konflikt-Kompetenz *praktisch* aufbauen!

Du lernst ganz konkret, wie du so reagierst, dass du einerseits selbst effektiv geschützt bist vor Verletzungen (emotionaler und physischer Art) und andererseits damit gleichzeitig deinem Gesprächspartner das größte Geschenk überhaupt machst:

Du vertiefst euren Kontakt!

Du stellst dich der Konfrontation weil du keine Angst mehr davor haben musst – und hilfst deinem Konfliktpartner auf eine sehr effektive und direkte Art und Weise dabei, den wahren Grund für seine Wut und Aufregung zu erkennen – und wieder handlungsfähig zu werden.

Durch diese neu erlernte Reaktion auf starke Gefühle bist du nun in der Lage, deine Konflikte wirklich an der Basis, erfolgreich (und wesentlich haltbarer als vorher) zu lösen.

Die Theorie in wenigen Worten erklärt...

Uns ist im Grunde klar: Wenn sich jemand heftig aufregt, dann wird ihm wohl etwas sehr wichtig sein. Ja, ganz offensichtlich ist dieser Person etwas nicht egal. Und *darum* regt er sich auf: Weil er ein (für ihn) wichtiges Anliegen hat. Und *nicht*, weil *ich* etwas „falsch“ gemacht habe, oder er ein „schlechter“ Mensch ist!

Es ist logisch, dass er sich erst in dem Moment wieder wirklich „abregt“, in dem sein wichtiges Anliegen ernst genommen wird. Wenn es verstanden wird, gesehen, gehört und *für die Person als wichtig erkannt wird* – in dem Moment verliert die Wut ihre Wucht und ihre zerstörerische Wirkung.

Statt dessen entwickelt sich ein tiefer intensiver Kontakt zwischen den beiden Streitpartnern, der geprägt ist von Respekt, Anerkennung, Wertschätzung und Wohlwollen. Für viele eine erstaunliche und beeindruckende Erfahrung.

In der Theorie ist das leicht nachzuvollziehen. Doch in der direkten Konfrontation braucht es schon etwas mehr...

Denn wütende Menschen machen uns erst einmal Angst! Wir brauchen unbedingt die Sicherheit, vor neuen Verletzungen geschützt zu sein.

Diese Sicherheit wirst du nicht bekommen, indem du nur ein gutes Buch liest. Es braucht die reelle *praktische* Erfahrung in der Übungssituation unter kompetenter Anleitung, um neue Reaktionen wirklich auszuprobieren und sicher zu erlernen.





Tanz auf dem Vulkan! - Training

2-tägiges Training im sicheren Umgang mit wütenden Menschen



Das sagen die Teilnehmer...

“Die Teilnahme an Deinem Training hat bei mir zu weitreichenden Veränderungen geführt.

Dies kann ich als Rückblick nach 4 Monaten seit der Teilnahme klar sagen. Nicht nur hat sich mein Umgang mit wütenden Menschen verändert, auch meine eigene, oft unterdrückte Wut ist mir durch Dein Seminar bewusst geworden.

Es gelingt mir immer öfter, in Situationen, die früher wie auf Autopilot nach einem bestimmten Schema ablaufen anders zu reagieren.

Spannenderweise komme ich dadurch immer mehr mit meinen eigenen, vorher verborgenen Kernbedürfnissen in Kontakt und auch meine Mitmenschen sind durch mein geändertes Verhalten in der spannenden Situation, Konflikte mit mir anders erleben zu dürfen.

Ein weiterer Aspekt ist die Unterstützung durch die anderen Seminarteilnehmer. Wir haben uns gegenseitig schon des öfteren mit einem Augenzwinkern an Aspekte aus Deinem Seminar erinnert.

*Vielen Dank für diese wundervolle Erfahrung!!!
Alles Liebe, Kathrin”*

Wenn auch du lernen möchtest, wie du:

- sicher und entspannt mit Vorwürfen und verbalen Angriffen umgehst
- produktiv reagierst, auch wenn dein Gesprächspartner kocht vor Wut
- starke Gefühle sicher aufnimmst und sie zur Klärung deiner Konflikte nutzt
- trotz Eskalation wieder in Kontakt kommst
- in Einklang mit deinen Werten handelst
- Konflikte so löst, dass es nachher *allen* Beteiligten wieder gut geht
- keine Angst mehr vor wütenden Gesprächspartnern haben musst

...dann melde dich hier für einen Platz beim *Tanz auf dem Vulkan*-Training an:



www.ChristophMarks.de