

# Kraft der klaren Worte!

## Sprache als Beziehungsgestaltung in Konfliktsituationen



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

Die Gleichstellungsbeauftragte  
Stark für gleiche Chancen

### Zielgruppe

- Weibliche Beschäftigte der TU Darmstadt

### Kosten

Es fallen keine Kosten für Sie an.

### Termin & Umfang

Montag, 19.06.2023  
9:00 – 16:00 Uhr

### Trainerin

Annette Blumenschein  
(Beratung, Training, Moderation)

### Veranstaltungsort

S1 | 14 -264  
(Alexanderstraße 8)

### Information & Kontakt

Agathe Anspach  
E-Mail: [agathe.anspach@tu-darmstadt.de](mailto:agathe.anspach@tu-darmstadt.de)

### Hintergrund

Wenn zwei das gleiche sagen, ist noch lange nicht dasselbe gesagt, da unterschiedliche Charaktere mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Lebenserfahrungen aufeinandertreffen. Sprache gekonnt als Brücke zum anderen Menschen einzusetzen, erfordert neben einer wohlwollenden Grundhaltung anderen Personen gegenüber, auch eine Achtsamkeit sich selbst gegenüber. In diesem Workshop geht es um eine klare und zugleich wohlwollende Kommunikation im anspruchsvollen Miteinander aufgewählter Zeiten: Kritische Rückmeldungen geben, unliebsame Wahrheiten mitteilen, Nein sagen, konsequent Einstehen für eigene Belange und Bedürfnisse – hier tun sich viele Frauen schwer. Stattdessen schlucken sie ihren Ärger und damit nicht selten ihre eigenen Bedürfnisse herunter. Harmonie um jeden Preis führt oft zu indirekten Ausdrucksweisen, Missverständnissen und letztlich zu unterschwelligem Konflikten. Klare Worte können hier eine wirkungsvolle Kraft entfalten und dabei durchaus wertschätzend und zugewandt formuliert werden. So erweist sich Klarheit als wichtige Zutat zur Konfliktvorbeugung.

### Inhalte

- Sprache als Beziehungsgestaltung verstehen und bewusst einsetzen
- Hilfe, ein Konflikt? – die eigene Haltung reflektieren, eigene Konfliktmuster erkennen
- Ein Prophylaxe-Koffer: Ursachen für Konflikte und wie es gar nicht so weit kommen muss
- Miteinander reden, statt übereinander! – Wie es gelingt, verträglich Klartext zu sprechen
- Übungs-Parcours mit kollegialem Erfahrungsaustausch

### Methoden

Es wechseln sich Trainerin-Input, aktivierende Übungen und deren Analyse, Möglichkeiten zur Selbstreflexion aus Coaching-Tools und kollegialer Erfahrungsaustausch zu Szenarien aus dem Alltag der Teilnehmerinnen ab.

**Anmeldeverfahren:** Nach Rücksprache mit Ihrer Führungskraft erfolgt Ihre Anmeldung per E-Mail an:

[anmeldung\\_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de](mailto:anmeldung_frauenprogramm@zv.tu-darmstadt.de)

Bitte setzen Sie Ihre Führungskraft in cc.