



## **Grrr - Warum verstehen wir uns nicht?**

Konflikte verstehen, entschärfen und lösen -  
beruflich, privat und mit sich selbst

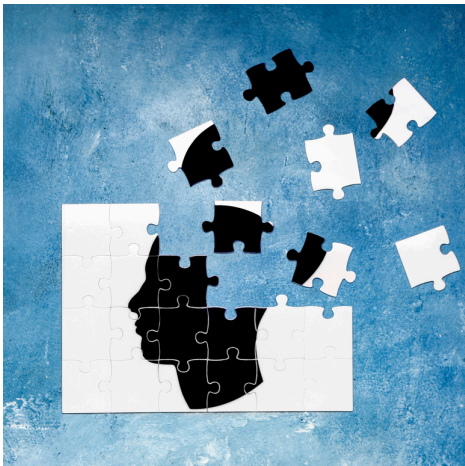
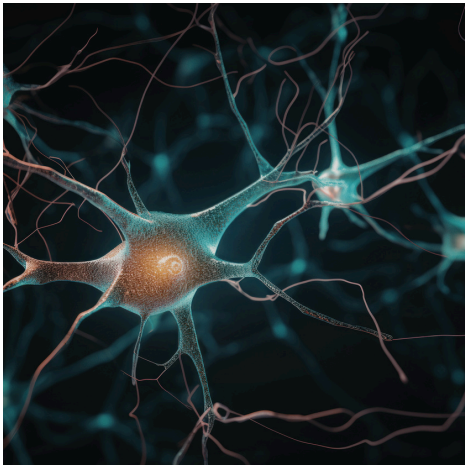
**cbs sehnert**  
Sonnenbergplatz 1  
91438 Bad Windsheim  
+49 (0) 9841 6850101  
kontakt@cbs-sehnert.de



## Die wichtigsten Infos

- **Wann?** 09. November 2026
- **Wo?** Bad Windsheim
- **Mit wem?** Du und dein Coach Bernd Sehnert, Master of cognitive neuroscience (aon)
- **Warum?** Am Ende des Tages kannst du:
  - verstehen, warum Konflikte entstehen (neurobiologisch & psychologisch)
  - erkennen, welche Rolle du selbst in Konflikten spielst
  - einschätzen, welcher Konflikttyp gerade vorliegt
  - konkrete Werkzeuge anwenden, um Konflikte zu entschärfen oder zu lösen
  - mit sich selbst klarer werden, wenn innere Widersprüche auftauchen
- **Wie hoch ist deine Weiterbildungsinvestition?**  
Euro 225,00 zzgl. gesetzl. Mehrwertsteuer





# Das Seminar basiert auf drei Säulen



## Neuro- wissenschaft

Was passiert  
im Gehirn,  
wenn wir in  
Konflikte  
geraten?

## Psychologie

Warum  
reagieren wir  
so, wie wir  
reagieren?

## Praxis

Was mache  
ich konkret  
anders ab  
morgen?



# Die Inhalte

- Neurobiologie des Gehirns
- Das SCARF-Modell
- Konfliktdynamik & Eskalationsstufen
- Warum bin ich so, wie ich bin?
- Die 5 Konfliktstile
- Das Eisbergmodell im Konflikt
- Innere Konflikte – das innere Team
- Mein Werkzeugkoffer – Was ich ab heute anders machen kann
- Affect Labeling – Gefühle benennen
- Das Feuer im Kopf
- „Gewaltfreie“ Kommunikation
- De-Eskalationstechniken
- Das Konfliktgespräch vorbereiten
- „Labor“ Eigene Situation – echtes Üben
- Was nehme ich mit – was lasse ich hier



**Ein Konflikt ist immer auch eine  
Einladung - zur Klarheit, zur  
Verbindung zu dir selbst!**

**Ein einziges Wort kann den  
Unterschied machen zwischen  
Eskalation und Gespräch**

**WIR FREUEN UNS AUF DICH!**

