



Grrr – Warum verstehen wir uns nicht?

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

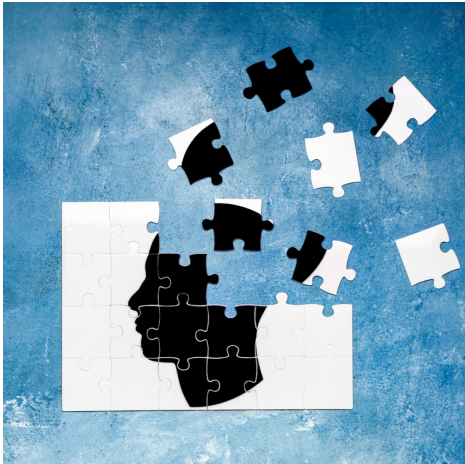
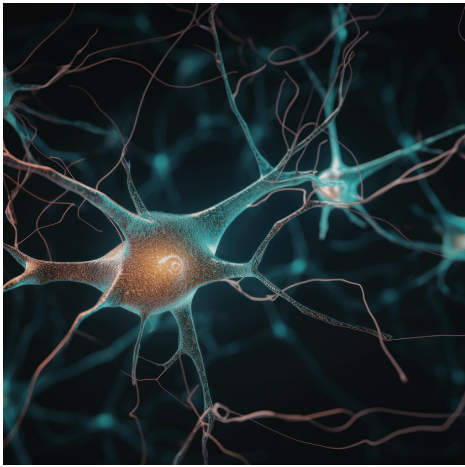
cbs sehnert
Sonnenbergplatz 1
91438 Bad Windsheim
+49 (0) 9841 6850101
kontakt@cbs-sehnert.de



Die wichtigsten Infos

- **Wann?** 26. Februar 2027
- **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!

