

# Praxistraining – Zuhören in schwierigen Situationen

## Wer zuhört, führt! Die Kunst Gespräche zielführend zu lenken

Kennst du das? Innerlich kocht es, die Argumente sprudeln – aber das Zuhören fällt plötzlich schwer. Besonders in stressigen Momenten, bei Unsicherheit, Druck oder emotionalen Auslösern, passiert genau das: Man redet viel, reagiert schnell – und hört nicht mehr richtig zu. Doch Zuhören bildet die Basis jeder erfolgreichen Kommunikation – ob in Verhandlungen, Konflikten oder bei emotionalen Themen. Dieses Praxistraining hilft dir, gezielt deine Zuhörkompetenz zu stärken, besonders in schwierigen Gesprächen. Du lernst, unter Druck präsent zu bleiben, dein Gegenüber wirklich zu verstehen und deine Anliegen klar und souverän zu vertreten.

### Inhalte

#### Schlüsselkompetenz Zuhören

- Voraussetzungen für erfolgreiches Zuhören.
- Formen des Zuhörens: Hinhören, aktives Zuhören, empathisches Zuhören.
- Zielführende Fragen stellen.
- Etablieren einer konstruktiven Gesprächskultur.

Besser zuhören, gezielter argumentieren, nachhaltiger überzeugen

#### Zuhören in Verhandlungen

- Auch bei gegensätzlichen Positionen offen und handlungsfähig bleiben.
- Erkennen, was deinem Gegenüber wirklich wichtig ist. Diese Informationen nutzen, um deine Argumente gezielt und überzeugend zu gestalten.

#### Zuhören in Konflikten

- Klar und strukturiert zuhören, ohne dich zu verteidigen oder anzugreifen.
- Reflektiere, ob du eher dialogorientiert oder durchsetzungsstark zuhörst. Beide Ansätze haben je nach Situation ihre Berechtigung.

#### Zuhören bei emotionalen Themen

- Die eigenen Emotionen und die dahinterliegenden Bedürfnisse erkennen.
- Bleib bei dir, auch wenn Emotionen, Stress oder persönliche Auslöser eine Rolle spielen.
- Gespräche mit Klarheit, Präsenz und innerer Stabilität führen.

#### Professionell zuhören in herausfordernden Gesprächssituationen

- Eigene Gesprächssituationen gezielt einbringen und praxisnah üben.
- Erkennen, welche Muster dich am Zuhören hindern – und neue Handlungsoptionen entwickeln.
- Gesprächstechniken nutzen, um auch bei schwierigen Themen präsent und klar zu bleiben.
- Individuelles Feedback und Tipps zur Optimierung deiner Kommunikation erhalten.

### Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

### Dein Nutzen

- Du kannst auch unter Druck ruhig und präsent zuhören.
- Du steuerst emotionale Gesprächsdynamiken sicher und bewusst.
- Du erkennst Missverständnisse früh und vermeidest sie gezielt.
- Du lernst, Konflikte früh zu erkennen und deeskalierend zu handeln.
- Du argumentierst in Verhandlungen klar und überzeugend, ohne den Kontakt zu deinem Gegenüber zu verlieren.
- Du platzierst deine Anliegen souverän und berücksichtigst dabei die Perspektive deines Gegenübers.

- Du setzt Techniken zur Selbstregulation ein, um impulsives Verhalten zu vermeiden.
- Du erhältst individuelles Feedback und Tipps zur Optimierung deiner Kommunikation.

## Methoden

Selbstreflexion in Einzelarbeit durch Leitfragen, Austausch und gegenseitige Unterstützung in Kleingruppen, Diskussion im Plenum, konkrete Praxisübungen, Trainer:in-Input, Lernpartnerschaften.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die mehr aus Gesprächen herausholen und mit bewusstem Zuhören ihre Überzeugungskraft und ihre Kommunikationsstärke steigern möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Kerstin Harlinghausen

"Kommunikation vielfältig erlebbar machen, im Umgang mit Kunden und innerhalb von Unternehmen, das ist mein Ziel. Sprachmuster und Verhaltensmuster überprüfen und scheinbar eingefahrene Situationen durch kreative Prozesse zu verändern, zeichnet meine Arbeitsweise mit Einzelpersonen und Gruppen aus – und immer mit Freude und Lust, neue Wege auszuprobieren."



### Saskia Pihaly

Mein Anspruch an mich als Business Trainerin und Coach: Führungskräfte und Mitarbeitende unterstützen, ihre Potentiale zu entdecken, Begeisterung zu entfachen und sie bei der erfolgreichen Umsetzung zu begleiten. Dabei authentisch, nahbar und vor allem wirksam zu arbeiten – das ist es, wofür ich brenne und meinen Job so sehr liebe.

## Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

**Termine & Orte****15.-16.06.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

Hyperion Hotel Berlin

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 15.06.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 16.06.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**07.-08.09.2026**

Düsseldorf

**Veranstaltungsort**

Novotel City West

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 07.09.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 08.09.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**19.-20.11.2026**

München

**Veranstaltungsort**

Le Meridien

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 19.11.2026

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Freitag, 20.11.2026

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**15.-16.02.2027**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Novotel Hamburg Alster

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 15.02.2027

09:30 Uhr - 17:00 Uhr

Dienstag, 16.02.2027

09:00 Uhr - 16:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/3273](http://www.haufe-akademie.de/3273)****Teilnahmegebühr****€ 1.540,- zzgl. MwSt.**

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/3273](http://www.haufe-akademie.de/3273)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)