

# Sich durchsetzen in Gruppen und schwierigen Situationen

## Selbstwirksam bleiben und selbstbewusst handeln unter Druck

Bei jedem Meeting, in jeder Projekt- oder Teamsitzung werden die Karten neu verteilt: Wer hat Einfluss und kann das Geschehen aktiv (mit)gestalten, wer fristet ein Schattendasein oder gerät in eine Außenseiterposition? Auch im New-Work-Kontext wirken Dynamiken, die deine Durchsetzungskraft auf die Probe stellen. Um deine eigenen Ziele nachhaltig verwirklichen zu können, musst du nicht nur dein Bedürfnis nach Harmonie und Sympathie zeitweise zurückstellen. Du benötigst auch die Fähigkeit, eigene Ideen und Meinungen nachdrücklich zu vertreten und beharrlich zu verteidigen, bei Aggressionen nicht einzuknicken, Gruppenstrukturen zu erkennen und für sich zu nutzen sowie manipulative Spielchen zu durchschauen.

### Inhalte

- **So entwickelst du persönlichen Biss**
- Die Kraft der positiven Aggression.
- Entdecke dein verborgenes Biss-Potenzial.
- Sich selber treu bleiben: Persönlichen Biss mit eigenen Werten in Einklang bringen.

#### Ernstfall "Meeting":

- Zwischen Konsens und Kampf: Wie positionierst du dich?
- Rückgrat zeigen, beharrlich bleiben - aber wie?
- Kommunikative Durchsetzungsstärke gegenüber anderen Meinungen und Haltungen entwickeln.

#### Neulich auf dem Affenfelsen: Gruppenprozesse verstehen und nutzen

- Analyse von Kleingruppen: unsichtbare Machtgefüge erkennen.
- Wunsch und Wirklichkeit: Welchen Einfluss hast du?
- Die Dynamik der Gruppe sinnvoll für sich nutzen.
- Strategisch denken und handeln: Eigene Verhaltensoptionen entwickeln.

#### Und täglich grüßt das Murmeltier: Psychospielchen im Job

- Kleine Spielesammlung: Typische Verhaltensmuster mit Konfliktpotenzial.
- Rein ins Drama, raus aus dem Drama: Sich nicht verwickeln lassen und aussteigen.

#### Das Steuer in die Hand nehmen

- Persönlichen Biss zeigen: Selbstsicher und entschieden auftreten.
- Eigene Reaktionsmuster in schwierigen Situationen wahrnehmen.
- Die Komfortzone verlassen können.
- Souveränität und Handlungsfähigkeit in Drucksituationen sichern.

### Lernumgebung

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

### Dein Nutzen

- Erweitere dein Handlungsspektrum, indem du erkennst, dass Biss und Wertorientierung keine Gegensätze sind.

- Lerne, in sozialen Situationen im Job mutig, entschieden und standhaft aufzutreten.
- Du weißt, wie du dich in Gruppen angemessen positionieren und deine Interessen verwirklichen kannst.
- Entwickle Widerstandskraft gegen Aggression und Manipulation und lerne, dich lösungsorientiert zu verhalten.

## Methoden

Trainer:in-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion, Übungen, Fallarbeit und Feedback. Die Teilnehmenden arbeiten an eigenen Beispielen und Situationen.

## Teilnehmer:innenkreis

Für alle, die ihre Durchsetzungsstärke in sozialen Situationen ausbauen wollen.

## 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



### Susanne Dölz

Mein Lebensweg: Punkerin, Diplom-Pädagogin, Modedesignerin, Trainerin, Coach. Alle Umwege und Schwierigkeiten haben mich als Persönlichkeit weitergebracht. So entstand der Wunsch, andere in ihrer Entwicklung zu begleiten. Seit 30 Jahren arbeite ich mit Fach- und Führungskräften und erlebe regelmäßig, wie viel sich verändert, wenn Klarheit entsteht - im Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Menschen Zugang zu ihren Ressourcen bekommen, wachsen Sicherheit, Mut und neue Optionen. In meiner Arbeit verbinde ich fundiertes Wissen mit Praxisnähe, Leichtigkeit, Humor und vertrauensvoller Atmosphäre. Meine Mission: Entwicklung, die im Leben spürbar wird.



### Jacqueline Savli

Ich begleite Menschen durch komplexe Situationen und schaffe Klarheit, wenn Orientierung fehlt. Als Trainerin arbeite ich strukturiert, praxisnah und im Dialog. Im Coaching bin ich präsent, präzise und auf Augenhöhe. Ich erfasse Zusammenhänge schnell, spreche aus, was unausgesprochen wirkt, und bringe Verantwortung in Bewegung, ohne Belehrung und ohne Druck. Mich motiviert der Moment, in dem Selbstführung klarer wird, Kommunikation ehrlicher und die Entscheidungen tragfähig. Veränderung verstehe ich als menschlichen Prozess, die Haltung, Sprache und Verbindlichkeit braucht. Ich habe selbst Veränderungen erlebt, privat & beruflich!

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**29.-30.06.2026**

Frankfurt a. M./Oberursel

**Veranstaltungsort**

elaya hotel frankfurt oberursel

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 29.06.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 30.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**08.-09.09.2026**

Berlin

**Veranstaltungsort**

RIU Plaza

**Tage & Uhrzeit**

Dienstag, 08.09.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Mittwoch, 09.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**22.-23.10.2026**

Stuttgart

**Veranstaltungsort**

Mövenpick Hotel Stuttgart

Messe&Congress

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 22.10.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 23.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**17.-18.12.2026**

Düsseldorf

**Veranstaltungsort**

voco Düsseldorf Seestern

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 17.12.2026

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Freitag, 18.12.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**01.-02.03.2027**

Hamburg

**Veranstaltungsort**

Leonardo Hotel Hamburg City Nord

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 01.03.2027

09:00 Uhr - 17:30 Uhr

Dienstag, 02.03.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/7938](http://www.haufe-akademie.de/7938)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

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

Die Übernachtungskosten im Hotel werden vom Teilnehmer direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung finden Sie in Ihrer Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/7938](http://www.haufe-akademie.de/7938)

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)