

# Frau, ärgere Dich nicht: Konfliktmanagement exklusiv für Frauen (Präsenz)

Du möchtest Konflikte souverän meistern? Unser exklusives Training für Frauen zeigt dir, wie du in herausfordernden Situationen Klarheit schaffst, Grenzen setzt und selbstbewusst deine Anliegen vertrittst – ganz ohne Machtspiele. Erkenne deine persönlichen Konfliktmuster und lerne, diese gezielt zu durchbrechen. In praxisnahen Übungen stärkst du deine Fähigkeit, Konfliktdynamiken zu analysieren, schwierige Gespräche sicher zu führen und nachhaltige Lösungen zu finden. Entfalte deine Wirkung, nutze dein Potenzial und werde zur Expertin im Umgang mit Konflikten – für mehr Erfolg und Gelassenheit im Berufsalltag!

## Inhalte

### Konflikte verstehe und klären

- Persönliche, systemische Konfliktanalyse und Zielklärung.
- Ziele und Veränderungsmöglichkeiten in Konflikten erkennen und nutzen.

### Durchsetzungsstark ohne Machtspiele

- Machtspiele durch klare Kommunikation vermeiden.
- Klarheit in der Kommunikation: Grenzen setzen und den Harmoniezwang hinter sich lassen.
- In schwierigen Gesprächen selbstbewusst argumentieren.
- Eigene Stärke und Wirkung reflektieren und nutzen.

### Effektiver Umgang mit Konfliktpartner:innen

- Persönliche Reizpunkte identifizieren.
- Strategien für unterschiedliche Konflikttypen.
- Geschlechterunterschiede im Konfliktverhalten und Kommunikation verstehen.
- Beziehungskonflikte in 6 Schritten lösen.
- Sich wiederholende Konfliktdynamiken durchbrechen.
- Schlagfertiger Umgang mit respektlosen Aussagen.

### Nachhaltige Lösungen für Konflikte

- Kopfkino stoppen: Gedankliche Blockaden in Konflikten überwinden.
- Ambivalenzen auflösen und Entscheidungen treffen.
- Neue Handlungsoptionen mit dem ABC-Modell entwickeln.
- Praxisfälle konkret bearbeiten mit dem Konfliktperspektivenkreis und 3-Zustandsbild.
- Transfersicherung mit den logischen Ebenen der Konfliktlösung.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Konflikte analysieren und fair lösen.
- Konfliktmuster erkennen und gezielt darauf reagieren.
- Unterschiede im Konfliktverhalten verschiedener Geschlechter verstehen.
- Verhaltensalternativen für den Umgang mit Konflikten entwickeln.
- Strategien für gelassenes und sicheres Handeln in schwierigen Situationen anwenden.

## Methoden

Trainerinnen-Input, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Übungen, Visualisierungsmethoden, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Arbeitshilfen, Moderationstechniken, systemisch-lösungsorientierte Methoden, Kreativ-Methoden, Checklisten.

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die ihre Konfliktkompetenz stärken möchten, um souverän und gelassen in Konfliktsituationen zu agieren.

## 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

Derzeit keine Vita verfügbar



### Lena Schwarz

Ich begleite Einzelpersonen, Konfliktparteien und Teams dabei, neue Perspektiven zu gewinnen, Spannungen zu lösen und wieder ins Gespräch zu kommen. Meine Schwerpunkte sind klare Kommunikation, wirksame Konfliktlösung und nachhaltige Teamentwicklung.

Ich arbeite praxisnah am Alltag der Teilnehmenden, mit konkreten Beispielen, Übungen und klaren Impulsen für die Umsetzung. Dabei liebe ich es, behutsam auf heikle Themen zu zeigen, neue Einsichten zu eröffnen und so echte Entwicklung anzustoßen.



### Anja Tepel

Ich bin seit 2010 selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach mit Schwerpunkt rund um das Office-Management. Weitere Themenschwerpunkte sind: Konzentration, Stressmanagement,

Resilienz, Konflikt-Training. Durch meine langjährige Tätigkeit im Office und meine "Coachings on the Job", kenne ich die täglichen Anforderungen aus erster Hand. Mich motiviert es, Menschen im Arbeitsalltag spürbar zu entlasten und ihnen praxisnahe Lösungen an die Hand zu geben. In meinen Trainings verbinde ich fachliche Klarheit mit einer wertschätzenden, humorvollen Art. Mein Anspruch ist es, Lernen wirksam, alltagstauglich und nachhaltig zu vermitteln.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

#### 17.-18.06.2026

Frankfurt a. M./Kelsterbach

#### Veranstaltungsort

Vienna House Easy Frankfurt Airport

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 17.06.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 18.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 02.-03.07.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

Hotel Palace Berlin

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 02.07.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 03.07.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 22.-23.09.2026

Stuttgart

#### Veranstaltungsort

Pullman Fontana

#### Tage & Uhrzeit

Dienstag, 22.09.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 23.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 06.-07.10.2026

Hamburg

#### Veranstaltungsort

Villa Viva Hamburg

#### Tage & Uhrzeit

Dienstag, 06.10.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 07.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 29.-30.10.2026

Düsseldorf/Neuss

#### Veranstaltungsort

Dorint Kongresshotel Düsseldorf /Neuss

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 29.10.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 30.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 11.-12.11.2026

München

#### Veranstaltungsort

Hyperion Hotel München

#### Tage & Uhrzeit

Mittwoch, 11.11.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Donnerstag, 12.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### 14.-15.12.2026

Frankfurt a. M.

#### Veranstaltungsort

Leonardo Royal Hotel Conference Center

#### Tage & Uhrzeit

#### 28.-29.01.2027

Berlin

#### Veranstaltungsort

centrovital Hotel

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 28.01.2027

#### 11.-12.03.2027

Köln

#### Veranstaltungsort

Essential by Dorint Köln-Junkersdorf

#### Tage & Uhrzeit

Donnerstag, 11.03.2027

Montag, 14.12.2026 10:00 Uhr - 18:00 Uhr	10:00 Uhr - 18:00 Uhr Freitag, 29.01.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr	10:00 Uhr - 18:00 Uhr Freitag, 12.03.2027 09:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag, 15.12.2026 09:00 Uhr - 17:00 Uhr		

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/4353](http://www.haufe-akademie.de/4353)

### 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/4353](http://www.haufe-akademie.de/4353)

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).

# Frau, ärgere Dich nicht: Konfliktmanagement exklusiv für Frauen (Live-Online)

Du möchtest Konflikte souverän meistern? Unser exklusives Training für Frauen zeigt dir, wie du in herausfordernden Situationen Klarheit schaffst, Grenzen setzt und selbstbewusst deine Anliegen vertrittst – ganz ohne Machtspiele. Erkenne deine persönlichen Konfliktmuster und lerne, diese gezielt zu durchbrechen. In praxisnahen Übungen stärkst du deine Fähigkeit, Konfliktodynamiken zu analysieren, schwierige Gespräche sicher zu führen und nachhaltige Lösungen zu finden. Entfalte deine Wirkung, nutze dein Potenzial und werde zur Expertin im Umgang mit Konflikten – für mehr Erfolg und Gelassenheit im Berufsalltag!

## Inhalte

### Konflikte verstehe und klären

- Persönliche, systemische Konfliktanalyse und Zielklärung.
- Ziele und Veränderungsmöglichkeiten in Konflikten erkennen und nutzen.

### Durchsetzungsstark ohne Machtspiele

- Machtspiele durch klare Kommunikation vermeiden.
- Klarheit in der Kommunikation: Grenzen setzen und den Harmoniezwang hinter sich lassen.
- In schwierigen Gesprächen selbstbewusst argumentieren.
- Eigene Stärke und Wirkung reflektieren und nutzen.

### Effektiver Umgang mit Konfliktpartner:innen

- Persönliche Reizpunkte identifizieren.
- Strategien für unterschiedliche Konflikttypen.
- Geschlechterunterschiede im Konfliktverhalten und in der Kommunikation verstehen.
- Beziehungskonflikte in 6 Schritten lösen.
- Sich wiederholende Konfliktodynamiken durchbrechen.
- Schlagfertiger Umgang mit respektlosen Aussagen.

### Nachhaltige Lösungen für Konflikte

- Kopfkino stoppen: gedankliche Blockaden in Konflikten überwinden.
- Ambivalenzen auflösen und Entscheidungen treffen.
- Neue Handlungsoptionen mit dem ABC-Modell entwickeln.
- Praxisfälle konkret bearbeiten mit dem Konfliktperspektivenkreis und 3-Zustandsbild.
- Transfersicherung mit den logischen Ebenen der Konfliktlösung.

## Lernumgebung

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

## Dein Nutzen

- Konflikte analysieren und fair lösen.
- Konfliktmuster erkennen und gezielt darauf reagieren.
- Unterschiede im Konfliktverhalten verschiedener Geschlechter verstehen.
- Verhaltensalternativen für den Umgang mit Konflikten entwickeln.
- Strategien für gelassenes und sicheres Handeln in schwierigen Situationen anwenden.

## Methoden

Trainerinnen-Input, Fall-/Best-Practice-Beispiele, Übungen, Visualisierungsmethoden, Diskussion, Erfahrungsaustausch, Arbeitshilfen, Moderationstechniken, systemisch-lösungsorientierte Methoden, Kreativ-Methoden, Checklisten.

## Teilnehmer:innenkreis

Weibliche Fach- und Führungskräfte, die ihre Konfliktkompetenz stärken möchten, um souverän und gelassen in Konfliktsituationen zu agieren.

## 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

Derzeit keine Vita verfügbar



### Lena Schwarz

Ich begleite Einzelpersonen, Konfliktparteien und Teams dabei, neue Perspektiven zu gewinnen, Spannungen zu lösen und wieder ins Gespräch zu kommen. Meine Schwerpunkte sind klare Kommunikation, wirksame Konfliktlösung und nachhaltige Teamentwicklung.

Ich arbeite praxisnah am Alltag der Teilnehmenden, mit konkreten Beispielen, Übungen und klaren Impulsen für die Umsetzung. Dabei liebe ich es, behutsam auf heikle Themen zu zeigen, neue Einsichten zu eröffnen und so echte Entwicklung anzustoßen.



### Anja Tepel

Ich bin seit 2010 selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach mit Schwerpunkt rund um das Office-Management. Weitere Themenschwerpunkte sind: Konzentration, Stressmanagement,

Resilienz, Konflikt-Training. Durch meine langjährige Tätigkeit im Office und meine "Coachings on the Job", kenne ich die täglichen Anforderungen aus erster Hand. Mich motiviert es, Menschen im Arbeitsalltag spürbar zu entlasten und ihnen praxisnahe Lösungen an die Hand zu geben. In meinen Trainings verbinde ich fachliche Klarheit mit einer wertschätzenden, humorvollen Art. Mein Anspruch ist es, Lernen wirksam, alltagstauglich und nachhaltig zu vermitteln.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Online

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Starttermine

**16.-17.11.2026**

Live-Online

**Durchführung**

zoom

#### Modulzeiten

Montag, 16.11.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 17.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/32032](http://www.haufe-akademie.de/32032)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/4353](http://www.haufe-akademie.de/4353)

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)