
MK315

Achtsame Kommunikation

die Praxis des gelingenden Miteinanders

Trainieren Sie die Fähigkeit, ruhig und zentriert zu bleiben – gerade auch dann, wenn starke Emotionen ins Spiel kommen. Erkennen Sie, was die grundlegenden Ursachen für Kommunikationsstörungen sind. Dazu werden die wichtigsten und hilfreichsten Prinzipien achtsamer Kommunikation veranschaulicht und erfahrbar gemacht. Die Teilnehmenden lernen die Bestandteile klarer Botschaften kennen und trainieren eine Ausdrucksweise, die in jeder Situationen befähigt, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu kommunizieren. Dadurch kann Missverständnissen und Spannungen vorgebeugt werden. Die unmittelbare Umsetzung des erarbeiteten Wissens wird geübt.

Folgende Themen werden behandelt:

- Konstruktiver Umgang mit starken Emotionen
- Innere Haltung: in Kontakt bleiben und sich zugleich gut abgrenzen können
- Selbstklärung und Selbstempathie
- Die Bestandteile klarer Botschaften
- Störungen und Hindernisse verstehen und einbeziehen
- Prinzipien der achtsamen Kommunikation
- Arbeit an persönlichen Fallbeispielen aus dem Arbeitskontext.

Dauer: 2 Tage

Termine, Preise und Buchungsmöglichkeit

[zur aktuellen Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

Geplante Termine: 19.10.2026 - 20.10.2026

Kurspreis: interner Preis: 895,00 EUR

externer Preis: 1.070,00 EUR

Änderungen vorbehalten | Stand: 25.01.2026 18:56 Uhr

Kontakt und Beratung

Fachliche Fragen: [Frau Annette Fabry](#)

Administration, Beratung: [Frau Annette Fabry](#)