

*Basisseminar:*

## Im Gleichgewicht

*Auf Augenhöhe kommunizieren und argumentieren*

### Wer profitiert davon?

Führungskräfte und Mitarbeiter/innen, die in Gesprächen selbstsicher und souverän bleiben möchten und sich nicht einschüchtern lassen wollen

### Ausgangssituation:

Ein wichtiges Gespräch steht an: Sie haben sich inhaltlich optimal vorbereitet, aber Sie machen sich Sorgen, welchen Eindruck Sie wohl hinterlassen und ob Sie als Gesprächspartner ernstgenommen werden.

Als es dann soweit ist, haben Sie das Gefühl, dass Sie schon beim Betreten des Raumes verloren haben und Ihre Begrüßung unsouverän wirkt. Ihr zurechtgelegter Icebreaker verpufft wirkungslos und Sie geraten ins Schwimmen. Schließlich haben Sie das Gefühl, dass Ihnen das Gespräch entgleitet und Sie immer weiter in den Tiefstatus rutschen.

Wenn Ihnen etwas an diesem Beispiel bekannt vorkommt, dann ist „Im Gleichgewicht“ das richtige Seminar für Sie.

### Die wichtigsten Themen im Überblick:

- *Wie steige ich gut ins Gespräch ein und hinterlasse einen positiven Ersteindruck?*
- *Wie werde ich immer als gleichwertiger Gesprächspartner wahrgenommen?*
- *Wie nehme ich im Sitzen oder Stehen eine selbstsichere Körperhaltung ein?*
- *Wo verläuft die Grenze zwischen Respekt und Ehrfurcht?*
- *Welche Gegenmittel helfen bei Druck und Einschüchterung?*
- *Wie betrete ich souverän den Raum?*
- *Was sollte ich beim ersten Händedruck beachten?*
- *Wie finde ich ein elegantes Gesprächsende?*

### Optionale Videoanalyse:

nein

### Teilnehmerzahl:

10-14 Teilnehmer/innen

### Wie lange?

4-6 Stunden

### Empfohlene Folgeseminare:

- ▶ [Im Gleichgewicht II](#)
- ▶ [Wirken & Bewirken](#)
- ▶ [Sagen, ohne zu sprechen](#)
- ▶ [Wie ein offenes Buch](#)
- ▶ [Small Talk, Big Impact](#)