

# Psych. Durchsetzungskraft und natürliche Autorität – 1-tätig!

Kennziffer: W550847

Termin: 16.04.2026 Online

Seminargebühr: 645,- EUR zzgl. MwSt.

## Rechnungsdaten

Ich zahle selbst  Mein Arbeitgeber zahlt

## Teilnehmer

Name	Firma / Institution
Straße / Nr.	PLZ / Ort
E-Mail	Telefon

## Ansprechpartner

Name	E-Mail
Straße / Nr.	PLZ / Ort

Ich beantrage Fortbildungspunkte (Psychotherapeuten Kammer Hessen).  
*(Bitte spätestens 8 Wochen vor Veranstaltungstermin beantragen)*

Ich habe die Anmelde- & Rücktrittsbedingungen gelesen und stimme ihnen zu.

Ich habe die Datenschutzbestimmungen auf der I:P:Bm-Homepage gelesen und akzeptiert - [www.i-p-bm.com/datenschutz](http://www.i-p-bm.com/datenschutz)

Datum / Unterschrift

## SEMINAR

# Psych. Durchsetzungskraft und natürliche Autorität – 1-tägig!

Termin: 16.04.2026 Online

Durchsetzungskraft ist eine Grundvoraussetzung für Erfolg und Weiterkommen im beruflichen Alltag. Ein entscheidender Baustein ist dabei eine selbstbewusste und zugleich wertschätzende Kommunikation im Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern und Vorgesetzten, besonders auch in konfliktreichen Situationen.

Ziel des Seminars ist die Erhöhung der eigenen Handlungssicherheit, gerade bei schwierigen Interaktionen, sowie die Prävention von Konflikten. Die Anwendung spezifischer Kommunikationsstrategien stärkt die eigene Sicherheit und erhöht eine natürliche Autorität.

*Bitte beachten Sie: Dieses Seminar enthält wesentliche Überschneidungen mit dem Seminar "Psychologische Selbstbehauptung für Frauen". Auf vielfachen Wunsch haben wir es angepasst, so dass es jetzt sowohl für Männer als auch für Frauen gleichermaßen gewinnbringend ist.*

Dieses Seminar kann auch als **Inhouse-Veranstaltung** bei Ihnen vor Ort gebucht werden. Gerne können Sie uns für ein unverbindliches Angebot kontaktieren.

## Inhalte

Durchsetzungskraft wird in Rollenspielen, Übungen und anhand von Beispielen alltäglich stattfindender Konfliktsituationen und unfairer verbaler Angriffe trainiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erarbeiten sich dabei ein Verhaltensrepertoire für eine bessere Selbstwahrnehmung und eine sichere selbstbewusste Kommunikation. Dabei erkennen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch die Bedeutung der eigenen körperlichen Präsenz und wie sie gezielt mit Körpersprache arbeiten können. Das Anwenden von sanften Schlagfertigkeitstechniken unterstützt ein sicheres Auftreten und vermeidet Konflikte.

Durch das Zusammenwirken einer sicheren Körpersprache, eines bewussten Kommunikationsstils und sanfter Schlagfertigkeit entsteht eine natürliche Autorität und Durchsetzungskraft.

### **Themenschwerpunkte:**

- Konfliktsituationen wahrnehmen, erkennen und diesen frühzeitig entgegenwirken
- Selbstwahrnehmung des eigenen Kommunikationsstils als Grundlage für ein sicheres Auftreten (am Beispiel vom TA-Kommunikationsmodell, mit Übungen)
- Reaktionen auf Stress und Erkennen der dabei auftretenden eigenen Muster und körperlichen Auswirkungen
- Stressregulation in affektaufgeladenen Interaktionen durch Arbeit mit inneren Bildern  
(Übungen zu innerer Haltung und Erfahren der eigenen äußeren Wirkung)
- Umgang mit unfairen verbalen Angriffen – Schlagfertigkeitstechniken (mit Übungen und Rollenspielen)
- Körpersprache – die richtigen Signale ausstrahlen (Übungen zur Wirkung der eigenen Körpersprache)
- Strategien, um sich in Besprechungen besser durchzusetzen
- Gezielte Verhaltensstrategien (Embodiment) vor schwierigen Gesprächen oder Präsentationen

An diesem Seminartag wird intensiv mit vielen Rollenspielen und Übungen mit maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gearbeitet.

*Bitte beachten Sie, dass das Thema Kommunikation bei interkulturellen Konflikten nicht explizit behandelt wird, da es den Rahmen dieses Seminars sprengen würde. Zu diesem Thema bieten wir eigenständige Seminare an.*

### **Zielgruppe**

Das Seminar richtet sich sowohl an Personen, die im beruflichen Alltag selbstsicher auftreten möchten als auch an Führungskräfte, die aus einer natürlichen Autorität heraus mit ihren Teams kommunizieren wollen. Auch Fachkräfte (z.B. Psychologische Psychotherapeuten) profitieren von diesem Seminar. Es ist kein Train-the-Trainer-Seminar, sodass Trainer und andere Referenten nicht zugelassen werden.

### **Ort / Zeiten**

**Termin:** 16.04.2026

### **Veranstaltungsort:**

Live-Web-Seminar, Beginn 09:00 Uhr / Ende 16:00 Uhr

ONLINE Online

### **Uhrzeiten**

Beginn: 09:00 Uhr – ca. 16:00 Uhr

Dauer: 8x 45 Minuten Unterrichtseinheiten zzgl. Pausen

## Anmeldung / Preise

Sie können sich zu diesem Seminar per E-Mail, per Fax oder postalisch verbindlich anmelden. Danach erhalten Sie von uns per E-Mail eine Bestätigung Ihrer Anmeldung sowie eine Rechnung. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Anspruch auf einen Teilnehmerplatz erst nach Eingang der vollen Teilnahmegebühr des jeweils fälligen Tarifs besteht.

Die maximale Teilnehmer\*innenzahl beträgt 20 Personen (Präsenzschulung) und 15 Personen (Live-Web-Seminar). Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

### Rücktrittsbedingungen

Bei Stornierungen ab vier Wochen vor der Veranstaltung berechnen wir die Hälfte der Teilnahmegebühren. Bei Stornierungen ab einer Woche vor der Veranstaltung berechnen wir die volle Teilnahmegebühr. Ein Ersatzteilnehmer bzw. eine Ersatzteilnehmerin kann selbstverständlich immer gestellt werden. Das Seminar findet ab einer Teilnehmer\*innenzahl von 12 Personen (Präsenzschulung) und 6 Personen (Live-Web-Seminar) statt. Spätestens vier Wochen (Präsenzschulung) bzw. eine Woche (Live-Web-Seminar) vor Beginn des Seminars verpflichten wir uns, Sie im Fall einer Absage per E-Mail zu informieren. Bei Ausfall eines Referenten bzw. einer Referentin sind wir bemüht, fachlich adäquaten Ersatz zu stellen.

### Unser Tipp!

Es kann immer etwas Unvorhergesehenes passieren. Damit Sie im Krankheitsfall oder beim Abbruch Ihres Seminars (auch bei einem Live-Web-Seminar) bei den Stornierungskosten finanziell abgesichert sind, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer zuverlässigen Seminar-Schutz-Versicherung. Sie können dabei auch Ihre Reisekosten mitversichern. Hier gleich die Versicherung online abschließen



### Fortbildungspunkte

Gerne beantragen wir für **Mediziner und Psychotherapeuten** bei der Psychotherapeutenkammer Hessen Fortbildungspunkte. In der Regel sind unsere Seminare nach der Zertifizierung mit 16 Punkten / 8 Punkten akkreditiert. Wir bitten Sie, Fortbildungspunkte *8 Wochen vor Veranstaltungstermin* bei uns zu beantragen. Da nicht alle Veranstaltungen automatisch akkreditiert werden, kann bei einer zu kurzfristigen Anfrage oder nach einer

Veranstaltung keine Akkreditierung mehr erfolgen.

**Seminargebühr**  
**645,- EUR zzgl. MwSt.**

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Präsenzseminar, max. 20 Teilnehmer\*innen,  
inkl. Mittagessen, Kaffeepausen & Unterlagen (ohne Übernachtung).

Teilnehmergebühr für 1-tägiges Live-Web-Seminar, bei nur max. 15 Teilnehmer\*innen,  
inkl. Unterlagen.

Bei Buchungen über firmeninterne Bestell- und Lieferantensysteme (z. B. Ariba) erheben wir eine zusätzliche  
Bearbeitungsgebühr von **50,- EUR zzgl. MwSt.** pro Bestellvorgang.

Wichtig bei unseren Live-Web-Seminaren:

Da unsere Live-Web-Seminare sehr lebendig und interaktiv gestaltet sind, ist eine Teilnahme nur mit  
eingeschalteter Kamera möglich! Bitte haben Sie Verständnis, dass eine Teilnahme ohne eingeschalteter Kamera  
zum Ausschluss führen kann.

## Referenten



**Dipl.-Psych. Carmen Krettek**

Carmen Krettek ist Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin und Systemischer  
Coach mit über 10-jähriger Berufserfahrung. Ihre Themenschwerpunkte liegen in der  
Begleitung von Menschen in Krisen sowie in der Transformationsbegleitung,  
Organisationsentwicklung und im Change Management. Erfahrungen aus  
unterschiedlichen Branchen und Verantwortungsbereichen in HR und Organisation  
bilden neben ihrem Hintergrund als Diplom-Psychologin die fachliche Basis.

Ein weiteres Anliegen ist die Veränderung von Lehre und v.a. Hochschullehre. Frau  
Krettek bietet an (dualen) Hochschulen Lehrveranstaltungen zu den Themen  
Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und Gruppendynamik an, die nicht von Fakten  
und Fachwissen, sondern in erster Linie von persönlicher Erfahrung geprägt sind.