

## Schluss mit Spielchen spielen – kritische Situationen durchschauen und erfolgreich parieren

### KURZBESCHREIBUNG

Ob beruflich oder privat, wir stehen fast immer im Scheinwerferlicht. "Spiele" sind daher ein wichtiges Thema: Aus welchem Grund ordnet sich wer wem unter oder über? Die täglichen "Spielchen", die wir Menschen miteinander oder auch gegeneinander spielen, sind Statusspiele, sie entscheiden über Respekt und Sympathie. Anders als bei bekannten Gesellschaftsspielen wie zum Beispiel "Mensch ärgere Dich nicht" fehlt uns im Alltag die Anleitung. Die Regeln für Statusspiele sind alles andere als offensichtlich, denn vieles geschieht unbewusst. Erfahren Sie mehr über Ihre Wirkung und lernen Sie die Einflussfaktoren kennen, mit denen Sie das Spiel aktiv gestalten. Seien Sie der Regisseur auf der Bühne des Lebens.

### IHR NUTZEN

Sie schärfen den Blick für Statusspiele.

Sie kennen und gestalten die Spielregeln im Umgang mit anderen Menschen.

Sie bleiben gelassen und souverän und gewinnen so an Professionalität.

Ihr Motto: Agieren statt reagieren!

### SCHWERPUNKT

Im Mittelpunkt stehen die praktischen Situationen aus dem Alltag der Teilnehmer\*innen. Die Teilnehmer erlernen und erleben, wie Sie in herausfordernden Situationen Ihre Souveränität bewahren und aktiv Beziehungen gestalten.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen

### THEMEN

Was bewirkt Status? Die Bedeutung von Status- bzw. Machtspielen

- Status Situationen: "Spielchen"- erkennen und kontrollieren
- Das Motiv hinter dem eigenen Status
- Mit Körpersprache den Status beeinflussen

Rollenklarheit

Spielräume - Innere Haltung im jeweiligen Moment

- Halt und Haltung: Innere Antreiber kennen und zügeln

Status Situationen - meist kommt es überraschend

- Stichwort Kränkung: Unfaire Angriffe erfolgreich abwehren.
- Feedback nehmen und geben

Statuskämpfe - So werden Sie zum Sieger/zur Siegerin im Statusspiel

- Manipulation und Machtspiele erkennen
- Techniken, um Ihren Situationsstatus und Selbstwert zu heben
- Konflikte konstruktiv lösen

"Power-Posing" - wie wir unsere Emotionen bewusst steuern können

- Stress: Wege aus dem "geistigen Nebel"

### LEHRMETHODEN

Kurze Impulse durch die Trainerin in Verbindung mit praktischen Übungen aus der angewandten Improvisation, Rollenübungen anhand von mitgebrachten Praxisfällen, Selbstreflexion, Erfahrungsaustausch und Feedback sowie Aikido.

### TERMINE

**29.11.2021 (11:00 Uhr) bis**

**01.12.2021 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.710,- € p.P.

Seminarleitung: Anja Helm

**21.02.2022 (11:00 Uhr) bis**

**23.02.2022 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.710,- € p.P.

Seminarleitung: Anja Helm

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 144