

Ich bin anders. Du auch. Unbewusste Denkmuster verstehen, Zusammenarbeit stärken

KURZBESCHREIBUNG

Unbewusste Denkmuster, sogenannte „Unconscious Biases“, beeinflussen unser Denken und Handeln mehr, als wir oft merken – und das in jedem von uns. Dieses Seminar lädt Sie ein, diese faszinierenden Denkkürzungen im Gehirn kennenzulernen: Warum diese nützlich sind, aber auch tückisch sein können.

Wir schauen gemeinsam auf typische Situationen im Arbeitsalltag, in denen unsere Wahrnehmung und Entscheidungen durch unbewusste Muster verzerrt werden – sei es in Meetings, im Kundenkontakt oder im Team. Doch keine Sorge: Aus dem Autopiloten können wir aussteigen! Mit praktischen Impulsen und Methoden lernen Sie, bewusste Perspektivwechsel zu gestalten und unbewusste Muster zu erkennen und zu unterbrechen.

IHR NUTZEN

Sie erkennen, wie unbewusste Denkmuster Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen im Alltag beeinflussen.

Sie lernen, sensibler auf Sprache, Körpersprache und Mikroverhalten zu achten.

Sie entwickeln Strategien, um Denkmuster bewusst zu hinterfragen und neue Perspektiven einzunehmen.

Sie stärken Ihre Fähigkeit, fair, respektvoll und offen zu kommunizieren – im Team, mit Kund*innen und in jeder Begegnung.

SCHWERPUNKT

Der Fokus liegt auf dem alltagsnahen, praxisbezogenen Umgang mit unbewussten Denkmustern – mit dem Ziel, eigene Automatismen zu hinterfragen, Perspektiven zu erweitern und Handlungsalternativen zu entwickeln. Selbsterkenntnis und lösungsorientiertes Lernen.

ZIELGRUPPE

Für alle Mitarbeiter*innen, die bewusster mit eigenen Denk- und Verhaltensmustern umgehen möchten, die Offenheit, Respekt und Vielfalt aktiv mitgestalten wollen – unabhängig von Funktion, Erfahrung oder Vorwissen.

THEMEN

Was ist „Unconscious Bias“ – und warum betrifft es uns alle?

Wie Denkkürzungen im Gehirn funktionieren – nützlich und tückisch zugleich

Beispiele aus dem Arbeitsalltag: Wo verzerren Biases unser Verhalten?

Mikroverhalten, Sprache, Körpersprache: unbewusste Signale erkennen

Wie beeinflussen Biases unsere Entscheidungen – etwa in Meetings oder im Kundenkontakt?

Wege aus dem Autopiloten: Perspektivwechsel und bewusste Unterbrechung

Was kann jede*r beitragen? Kleine Impulse mit großer Wirkung

LEHRMETHODEN

Theorie-Input, Beispiele und wissenschaftliche Hintergründe, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen, gegenseitiger Austausch und Diskussion, Reflexion, Feedback

TERMINE

22.09.2026 (13:00 Uhr) bis

23.09.2026 (16:00 Uhr)

Präsenz | Hannover

ARD.ZDF medienakademie

Preis: 855,- € p.P.

Seminarleitung: Gabriele Maria

Gerlach, Alejandro Ledesma

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

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

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

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

medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 405