

# Konflikt, ledig, sucht ... Nein, danke!

Konflikte verstehen und ohne Drama klären



## Ein vertiefender Lern- und Erfahrungsraum

### Worum geht es?

Konflikte gehören zum Leben – privat wie beruflich. Doch wie wir mit ihnen umgehen, entscheidet darüber, ob sie uns Energie rauben oder Entwicklung ermöglichen.

Auf der Grundlage meines Buches „Konflikt, ledig, sucht ... Nein danke!“ lädt dieses Angebot dazu ein, Konflikte tiefer zu verstehen und einen klaren, menschlichen und nachhaltigen Umgang damit zu entwickeln.

Statt schneller Rezepte steht hier Lernen über Zeit im Zentrum: lesen, reflektieren, ausprobieren, innehalten – und wieder neu hinschauen.

### Das Format

- 4 Halbtage à 3.5 Stunden
- Verteilt über 6 Monate
- Präsenzformat in einer konstanten Lerngruppe

Zwischen den Treffen liest du ausgewählte Kapitel aus dem Buch und beobachtest deine eigenen Konflikt erfahrungen im Alltag.



### In den gemeinsamen Halbtagen

- reflektieren wir Erkenntnisse und Fragen aus der Lektüre
- beleuchten wir reale Konflikt situationen aus dem privaten und beruflichen Kontext
- erproben wir neue Verhaltensoptionen
- geben wir inneren Erkenntnisprozessen bewusst Zeit

So entsteht Raum für Entwicklung, die nicht nur verstanden, sondern erfahren wird.

### Inhalte (Auswahl)

- Was Konflikte wirklich antreibt – innen wie aussen
- Eigene Konfliktmuster erkennen und verstehen
- Emotionen, Bedürfnisse und innere Dynamiken im Konflikt
- Kommunikation, die klärt statt eskaliert
- Selbststeuerung in Spannungssituationen
- Konfliktfähigkeit als persönliche Ressource

Die theoretischen Grundlagen werden im Buch vermittelt – die Treffen dienen der Vertiefung, Integration und Anwendung.

# **Konflikt, ledig, sucht ... Nein, danke!**

**Konflikte verstehen und ohne Drama klären**

## **Für wen ist das Angebot?**

Für Menschen, die

- Konflikte nicht länger vermeiden oder dramatisieren wollen
- bereit sind, sich selbst im Konflikt ehrlich zu begegnen
- nachhaltige Veränderung statt schnelle Tools suchen
- Konflikte im privaten oder beruflichen Kontext bewusster gestalten möchten

Besonders geeignet für

- Fach- und Führungspersonen
- Selbständige
- Menschen in anspruchsvollen Beziehungs- oder Teamkonstellationen

## **Was du mitnimmst**

- ein vertieftes Verständnis deiner eigenen Konfliktodynamik
- mehr innere Klarheit und Selbststeuerung
- erweiterte Handlungsmöglichkeiten in Spannungsfeldern
- Sicherheit im Umgang mit schwierigen Gesprächen
- Vertrauen in die eigene souveräne Konfliktfähigkeit

## **Organisatorisches**

Gruppengrösse: bewusst klein bis 8 Personen

Termine 2026: jeweils freitags von 08.30 - 12.00 Uhr, 6. März, 10. April, 29. Mai, 3. Juli

Ort: Kramgasse 17, 3011 Bern

Investition: 800 CHF, zuzüglich MwSt.

## **Leitung & Anmeldung**

Franziska Stebler

Mediatorin FSM, Coach, Business Coach

+41 79 952 53 41

[franziska.stebler@organic-change.ch](mailto:franziska.stebler@organic-change.ch)

[www.franziskastebler.ch](http://www.franziskastebler.ch)

Bist du interessiert? Dann melde dich gerne bei mir. Zur Klärung deiner Fragen oder direkt zum Anmelden.

Ich freue mich auf dich.