

GELASSEN & ERFOLGREICH IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN

Vermeide Vermutungen

Vermeide Vermutungen und Vorverhandlungen mit Dir selbst. Lass Dich nicht von Deinen eigenen Vorstellungen der Situation oder Emotionen verleiten. Nimm Dir Zeit, genau hinzuhören, um die inneren Stimmen zu stoppen.

Konzentriere Dich auf Deinen Gesprächspartner - Deine einzige Aufgabe ist es, zuzuhören oder zuhören zu lassen. Gönn Dir diese Ruhe, das Nichtwissen zu akzeptieren, denn durch diese Struktur lernst Du, dass Du noch früh genug an die richtigen Informationen kommst.

So kannst Du klare Gedanken fassen und unvoreingenommen handeln.

Entdecke Konflikte als Hinweise auf unerfüllte Bedürfnisse

Jeder Konflikt gibt Dir wertvolle Hinweise auf unerfüllte Bedürfnisse. Es ist entscheidend, diese Hinweise wahrzunehmen und die hinter den Positionen und Standpunkten stehenden Bedürfnisse zu erkennen.

Die erkannten Bedürfnisse und Interessen sind nicht verhandelbar - die Strategie ihrer Erfüllung jedoch schon:

„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort, da treffen wir uns.“

Erkenne deine (Eigen-)Verantwortung

Du trägst 100% Eigenverantwortung. Wenn Du nicht handelst, wird niemand anders es für Dich tun. Es liegt an Dir, schwierige Situationen kreativ und proaktiv zu gestalten.

Wichtig ist, dass Du nicht nur darauf achtest, was andere falsch machen oder was Dich stört. Stattdessen ist es entscheidend, klar und positiv zu kommunizieren, was Du brauchst und welche Ziele Du verfolgst.

Gib konstruktives Feedback, setze klare Grenzen und bleibe dennoch in Verbindung mit anderen. Dein Weg liegt in Deinen Händen und Du bist der Schlüssel zur Veränderung.

About

DR. JENNIFER HELGERT

Die **Münchner Anwältin und Wirtschaftsmediatorin** steht für einen neuen professionellen Umgang mit schwierigen Situationen und Gesprächen. Wie das gelingt? Das zeigt die 40-Jährige in ihrer Akademie für Verhandlungs- und Konfliktführung. Ihr Programm bereitet auf **souveräne Gesprächsführung im Berufs- und Privatleben** vor – für ein Miteinander auf Augenhöhe, für mehr Selbstsicherheit und bessere Ergebnisse.

Am Verhandlungstisch und im Gerichtssaal hat die Juristin internationale Konzerne und Banken vertreten und ihr Talent perfektioniert, dabei Ruhe und Fairness zu bewahren und das Endergebnis zu fokussieren: eine bessere Lösung für alle Beteiligten. Ihr wurde bewusst: **Streit produziert zu viele Verlierer und unnötige Schäden auf allen Seiten.** Seit 2019 geht sie einen anderen Weg – einen, der eint und nicht teilt, der verbindet statt vernichtet.



NUTZE DEINEN EINFLUSS. VERÄNDERE DIE WELT.