

## Abgrenzung und Körpersprache in Konfliktsituationen

### Die eigene Konfliktfähigkeit und die meiner Klient\_innen weiterentwickeln

Im Beratungs- und Therapiekontext erleben wir Klient\_innen, die Opfer von Grenzverletzungen geworden sind und unterschiedliche Strategien entwickelt haben, damit umzugehen. So können Regelverletzungen auftreten, zum Beispiel durch unangemessene Lautstärke, räumliche Überschreitungen, Mimik, Gestik und Beleidigungen, ebenso wie Rückzug und Kontaktabbruch.

Als Beratende und Therapeuten sollten wir auf Regelverletzungen vorbereitet sein. Wir benötigen die Verinnerlichung der Grundprinzipien einer gewaltfreien Kommunikation (die „fünf Grundregeln bei Konflikten“), eine sensible Wahrnehmung und den selbstverständlichen Zugang zu eigenen Ressourcen, um den Konflikt aushalten und bestenfalls lösen zu können.

Im Seminar wird ein Konzept der inneren Balance, das in der eigenen Mitte sein eingeübt. Dazu werden die Stützstrukturen des Leibes gefördert: Atemregulation, Muskeltonusveränderung, Erdung, Spürbewusstsein und Körperschema. Die praktischen Übungsteile sind so konzipiert, dass sie unauffällig und ohne größeren Aufwand im Berufsalltag eingesetzt werden können.

Die Teilnehmenden werden in ihrer Selbstfürsorge unterstützt und zum Selbstcoaching in Konfliktsituationen angeleitet. Sie erfahren leibhaftig eine Methode, Stressoren frühzeitig wahrzunehmen, den Stress zu regulieren und zu einer gesunden Selbstwirksamkeitsüberzeugung zu gelangen – eine Methode, die sich außerdem gut vermitteln lässt.

#### Nummer

21825-030

#### Datum

09.04.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende der Erziehungs- und Familienberatung  
Mitarbeitende der ambulanten und stationären Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

#### Referent/in

##### Jürgen Kalmbach

Heilpraktiker  
Traumatherapeut  
Integrierter Leib- und Bewegungstherapeut

#### Teilnehmende (max.)

14

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

120.00 €

#### Normaler Preis für Externe

145.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Ansprechpartner/in

Christof Kriege

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8