

# „Wie hast du mich gerade genannt?“ – Souverän reagieren auf Beleidigungen

In diesem Workshop geht es um den **souveränen Umgang mit Beleidigungen** im privaten und beruflichen Kontext. Du erfährst, wie du verbale Angriffe erkennst, einordnest und deeskalierend reagierst. Mit praktischen Übungen, Gesprächstechniken und Austausch in der Gruppe entwickelst du Strategien für mehr Gelassenheit und Sicherheit.

Zielgruppe

- Menschen, die nach Wegen suchen, mit Beleidigungen umzugehen

Inhaltlicher Schwerpunkt

- Selbstanalyse
- Situation einschätzen
- Ablauf von Beleidigungen
- Umgang mit Ärger
- Strategien wie Beleidigungspazifismus, Kontern
- Vorbereitung auf wiederkehrende Situationen oder Beleidigungen

Ziele

- Situationen besser einschätzen können
- Verstehen was passiert
- Verstehen was wir beeinflussen können und was nicht
- Strategien anwenden

Methoden

- Kurze Vorträge zur Einführung
- Praktische Übungen
- Gruppengespräch

Voraussetzungen

- Offenheit, Motivation und Humor mitbringen
- Bereitschaft oder Fähigkeit über sich selbst zu lachen

Zeitlicher Ablauf

- Dauer: 1 Tag

Seminarleitung

- Mirco Mallek
- Tägliche Übung 😊

Kontakt [kontakt@mirco-mallek.de](mailto:kontakt@mirco-mallek.de)