

Aus der Reihe „Konfliktarbeit im Feld der Organisation“

## **„Mindful Mediator“: Wie bleibe ich „Fels in der Brandung“?**

für Mediator\*innen und andere Konfliktarbeiter\*innen

Leitung: Anja Köstler

21./22. November 2019 in München



Trigon Entwicklungsberatung  
Unternehmensentwicklung und  
Konfliktmanagement GmbH  
Luisenstraße 1  
80333 München, Deutschland  
T: +49 (89) 24 20 89 90  
F: +49 (89) 24 20 89 99  
trigon.muenchen@trigon.de  
www.trigon.de

 **Trigon** | ACADEMY  
Entwicklungsberatung



## Zielgruppe

Diese Fortbildung eignet sich für

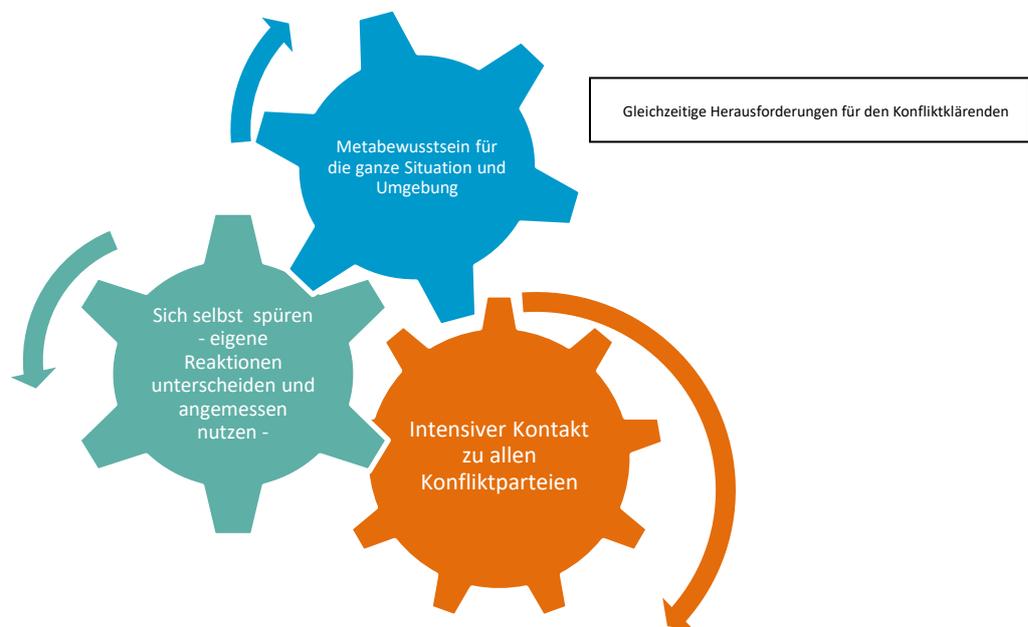
- **Mediator\*innen**
- alle anderen mit Konflikten und ihrer Klärung befassten Menschen wie **Führungskräfte, Personalentwickler\*innen, Betriebsräte, Berater\*innen usw.**

Das Seminar ist eine eigenständige Fortbildungseinheit und bildet gleichzeitig ein Element in der Reihe „Konfliktarbeit im Feld der Organisation“.

Das Seminar gilt als Fortbildung für Mediator\*innen (Umfang: 14 Zeitstunden).

## Zielsetzung

In Konflikten tätig zu werden heißt: in ein Spannungsfeld mit widersprüchlichen Anforderungen und vielfältigen Einladungen zur Verstrickung einzutauchen:



- Zentrale Kompetenz in der Konfliktklärung ist es, im Konfliktgespräch sowohl **nah, zugewandt und in Verbindung** zu sein, um die Situation in ihrer ganzen Bedeutung für die einzelne Konfliktpartei zu erfassen,

- wie auch **allparteilich den Überblick** zu behalten und nicht in den Konflikt hineinzurutschen oder hineingezogen zu werden.

Dies erfordert in Konfliktsituationen von der Mediator\*in, der Führungskraft, dem HR-Verantwortliche\*n ...

- sich sowohl **in intensiven Kontakt zu den Streitenden** begeben zu können,
- **sich selbst** immer wieder in den Blick zu nehmen und bei sich bleiben zu können  
z.B. um eigene innere Reaktionen nicht mit denen der Konfliktparteien zu verwechseln  
z.B. um eigene Reaktionen als Zugang zum Verstehen des Konflikts nutzen zu können
- ein **überschauendes Bewusstsein für das ganze Feld** der Situation und des Geschehens zu entwickeln

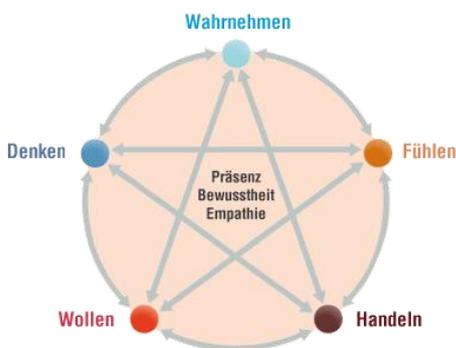
Grundvoraussetzung dafür ist die Fähigkeit, ganz **im „Hier und Jetzt“ anwesend** zu sein,  
- eine Fähigkeit, die sich mit Mindfulness-Training sehr gut schulen lässt.

## Inhalte

**Mindfulness /Achtsamkeit** ist eine Schlüsselqualifikation im Umgang mit Konflikten.

Sie stärkt **Wahrnehmungsfähigkeit, Handlungsfähigkeit und Selbststeuerungsfähigkeit** der Mediator\*in bzw. der mit der Konfliktklärung betrauten Führungskraft inmitten der Stressdynamiken des Konflikts.

Die Fähigkeit zu **nicht-wertender Präsenz, Dialogfähigkeit und zu souveränem Umgang mit Verstrickungs-Situationen** wird durch Mindfulness deutlich trainiert und verstärkt.



Die Übungen aus der Mindfulness-Praxis / Achtsamkeits-Meditation sind so angelegt, dass verschiedene Zugänge wie Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Wollen nacheinander Aufmerksamkeit bekommen. Dadurch stärken die Teilnehmer\*innen ihre Selbstwahrnehmung und lernen ihre inneren Prozesse und Reaktionen differenziert im „Hier und Jetzt“ zu erfassen.

Gleichzeitig entwickelt sich dabei die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit fokussiert zu halten und - bei kontinuierlicher Einübung - das ganze Feld offen wahrzunehmen.

Ein souveräner Umgang mit Verstrickungs-Angeboten in Konflikten basiert darauf,

- die Stressdynamiken im Konflikt erkennen und verstehen zu können
- die eigene Aufmerksamkeit so steuern zu lernen, dass Gedanken, Befürchtungen, emotionale Impulse offen aufgenommen werden können, statt unbewusst die Regie zu übernehmen. Es geht um die Entwicklung eines eigenen inneren Raums, in dem man sich der eigenen Reaktionen so gewahr werden lernt, dass man frei und selbstgesteuert - statt getrieben – mit ihnen umgehen kann.

# Arbeitsformen

Im Wechseln von Input und Erprobung erfahren die Teilnehmer\*innen

- Mindfulness-Übungen zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Akzeptanz
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Körperpräsenz
- Kurzinputs zu Stress, Mindfulness und ihre Wirkungen auf alle Bewusstseinsfunktionen
- Angeleitete persönliche Reflexion zu eigenen Reaktionen in Konfliktsituationen
- Austausch in Duos, Kleingruppen und Plenum

# Trainerin



## **Anja Köstler, München (D)**

Trigon Entwicklungsberatung München

**Ausbilderin Mediation BM® und Lehrtrainerin Mediation BMWA®, Mediatorin BM® und Mediatorin BMWA®,** Mitglied der Anerkennungskommission im BM, Diplom-Sozialpädagogin (FH) und Erwachsenenbildnerin. Selbstständige Trainerin seit 2009, Senior Partnerin der Trigon Entwicklungsberatung.

25 Jahre Bildungs-, Beratungs- und Lehrtätigkeit für soziale und kirchliche Organisationen in Deutschland und USA, davon 15 Jahre in Führungsfunktion.

Weiterbildungen in Personal- und Organisationsentwicklung, Mediation - Klärungshilfe - Cooperative Praxis, Leiten und Beraten von Gruppen/ Gruppendynamik, zertifizierte Trainerin in Mindful Leadership/Universität Witten/Herdecke.

In Wirtschaftsunternehmen, Behörden und Non-Profit-Organisationen tätig mit Mediation - Konfliktmanagement - Ausbildung Mediation, Teamentwicklung, Moderation, Strategie-, Projektworkshops, Managementdevelopment, Führungs-Coaching, Organisationsentwicklung, Konfliktkompetenz- und Kommunikationstraining.

Autorin u.a. von „Mediation“, „Der Konflikt weiß alles besser“.

## Weitere Angebote aus der Reihe „Konfliktarbeit im Feld der Organisation“

Diese Reihe ermöglicht Menschen, die im Kontext von Organisationen in Konflikten arbeiten, ihre eigene Praxis zu reflektieren, ihren Blick für das Wechselspiel von Konfliktgeschehen, Beteiligten und Organisation zu schärfen, und praxistaugliche Vorgehensweisen im Umgang mit sich selbst, mit Gruppen und mit der Organisation zu vertiefen.

Jedes Modul fokussiert kompakt in jeweils 2 Seminartagen auf je ein andere in der Praxis wiederkehrende Herausforderung.

09.- 10.03.2020	Modul 2	Teamkonflikte - „Alle an Bord?“
25.- 26.06.2020	Modul 3	„Im Feld der Organisation“ - Wie verstehe und nutze ich die Feldkräfte des Konfliktsystems?

Teilnehmer\*innen, die sich für die ganze Fortbildungsreihe angemeldet haben, bilden Lern-Partnerschaften für die Zeit zwischen den verschiedenen Modulen.

# Termin, Arbeitszeiten, Ort

## Termin

Do.	21.11.2019	10.00 Uhr	bis	19.00 Uhr
Fr.	22.11.2019	09:00 Uhr	bis	16.30 Uhr

## Ort

Trigon Entwicklungsberatung  
Luisenstraße 1, 80333 München  
Tel.: +49 (0) 89 24 20 89 90  
E-mail: [trigon.muenchen@trigon.de](mailto:trigon.muenchen@trigon.de), Internet: [www.trigon.de](http://www.trigon.de)

## Kosten und Stornobedingungen

Teilnahmebeitrag: 570 EUR (exkl. MwSt.);  
Im Teilnahmebeitrag sind Getränke, Obst mit Kaffeepausen enthalten.  
Übernachtung und Verpflegung organisieren die Teilnehmer\*innen eigenverantwortlich.  
Frühbucherpreis bis 8 Wochen vor Veranstaltungsbeginn (20.09.2019): 520 EUR (exkl. MwSt.);

Bei Interesse an allen drei Modulen:

siehe Trigon Homepage: [Konfliktarbeit im Feld der Organisation – Module 1, 2 und 3](#)

Bei Abmeldung nach verbindlicher Anmeldung bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Kursstart werden 100 EUR (exkl. MwSt.); Bearbeitungsgebühren abgerechnet.

Bei Abmeldung außerhalb der Frist sind 100 % des Gesamtbetrages zu zahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme am Seminar geeignete Person genannt wird.

Für Ihre **Anmeldung** verwenden Sie bitte die nächste Seite.

# Anmeldung zu Konfliktarbeit im Feld der Organisation

Bitte diese Seite kopieren und per mail oder Post senden / faxen an:

Trigon Entwicklungsberatung Unternehmensentwicklung  
und Konfliktmanagement GmbH  
Luisenstraße 1, D-80333 München  
F: +49 (89) 24 20 89 99, [trigon.muenchen@trigon.de](mailto:trigon.muenchen@trigon.de)

Ort: Trigon Entwicklungsberatung GmbH, Luisenstraße 1, 80333 München  
Leitung: Anja Köstler

## Absender

TeilnehmerIn (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort(privat)
Telefon (privat)	Mobil (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Mobil (Firma)	E-Mail (Firma)

Rechnung senden an (bitte angeben!):

- Privatadresse                       Firmenadresse                       andere Adresse, und zwar:

Österreichische bzw. Schweizer Unternehmen > bitte Angabe Ihrer UID-Nr.: .....

- Modul 1: 21./22. Nov. 2019                      EUR 570 (exkl. MwSt.);
- Modul 2: 09./10. März 2020                      EUR 570 (exkl. MwSt.);
- Modul 3: 25./26. Juni 2020                      EUR 570 (exkl. MwSt.);
- Gesamtpaket: Module 1-3                      EUR 1.500 (exkl. MwSt.);

Im Teilnahmebeitrag sind Getränke, Obst mit Kaffeepausen enthalten.

Übernachtung und Verpflegung organisieren die Teilnehmer\*innen eigenverantwortlich.

- Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmer/innen bin ich einverstanden.
- Ich stimme der digitalen Erfassung meiner Daten für die Vertragserfüllung zu.
- Ich stimme zu, dass ich per email oder Post über weitere Veranstaltungen informiert werde.  
beziehen möchte ich                       Trigon Newsletter                       Trigon Themen .

Ich melde mich verbindlich an und akzeptiere die in dieser Beschreibung angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen sowie die AGB für Seminare, die auf [www.trigon.de](http://www.trigon.de) publiziert sind.

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift der TeilnehmerIn

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift der/des Vorgesetzten  
(bei Rechnungslegung an die Firma)