

Xtrain - Martin Erhardt

Verhaltenstraining

Im ostasiatischen Kulturkreis geht man davon aus, dass der Mensch in erster Linie ein Körper IST, während ein Mensch in der westlichen Hemisphäre glaubt, dass er einen Körper HAT. Ist der menschliche Körper tatsächlich in erster Linie ein Instrument unseres Geistes, ein Hilfsmittel, um schnell unsere Ziele zu verwirklichen? Vieles spricht dagegen. Unsere Körpersprache und unser Verhalten beeinflusst unsere Glaubhaftigkeit und unsere Wirkung auf andere deutlich mehr, als es unsere Worte tun. Tatsächlich machen Körpersprache und Stimme über 90% unserer Kommunikation aus. Diese Tatsache ist vielen bekannt und doch wird es uns im Gespräch viel zu selten bewusst. Zu sehr ist unsere Aufmerksamkeit durch das permanente Ringen um Worte, Inhalte und Strategien gebunden.

Dabei sollten wir es besser wissen: Die meisten unserer Probleme entstehen durch unser Verhalten, durch Bewegungen, Gesten, Blicke, durch unsere Stimme.

In der Wahrnehmung anderer Menschen folgen wir seit unserer Geburt diesen Eindrücken, nur unser Verstand wehrt sich gegen die Einsicht, dass es im Umgang mit anderen Menschen eben nur sehr wenig auf den Inhalt ankommt. Dabei sollte nicht nur der sprunghafte Anstieg psychosomatischer (z.B. stressbedingter) Erkrankungen ausreichend belegen, wie sehr wir alle Körper SIND

Verhaltensorientierte Trainings sollten in einer kleineren Gruppe bis max. 12 Personen stattfinden, um eine optimale Wirkung entfalten zu können. Ebenso ist es wichtig, die vorgesehene Trainings- oder Seminarzeit nicht auf ein Minimum zu begrenzen. Um sich seines Verhaltens bewusst(er) zu werden, oder sogar das eigene Verhalten zu verändern, braucht jeder Mensch Zeit. Zeit für einen Prozess, der nicht nur Verstehen, sondern eben auch Begreifen ist.

Unsere Methoden sind in allen verhaltensorientierten Seminaren nahezu identisch: Es gibt natürlich Vorträge, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeiten, aber eben auch viele praktische und anschauliche Übungen und Spiele. Gelegentlich machen wir kleine Einheiten im Freien für das sinnliche Erleben und zwischendurch immer wieder "Durchlüfter", die Körper und Geist auf unterhaltsame Weise erfrischen und aktivieren. Unverzichtbar sind ebenso verschiedene Rollenspiele und szenische Elemente, die teilweise auch auf Video dokumentiert und gemeinsam besprochen und ausgewertet werden. Aber davor braucht bei uns keiner Angst zu haben, da kommen wir gemeinsam ganz langsam und vorsichtig hin und wer nicht will, der muss auch nicht.

Für die Präsentation im Internet haben wir im Bereich Verhaltenstraining unsere vier erfolgreichsten Themen herausgesucht, die Sie sich online etwas näher anschauen können:

Körpersprache. Die Signale des Körpers erfolgreich nutzen
Konfliktmanagement. Durch richtige Konfrontation zur effektiven Kooperation.
Führungskräftetraining kompakt. Der professionelle Umgang mit Gruppen und Teams.
Professionell Verhandeln. Ziele durchsetzen – Ziele erreichen.

Selbstverständlich haben wir noch zahlreiche andere Themenbeispiele in unserem Angebot und senden Ihnen auf Anfrage auch dazu gerne ein kurzes Exposé zu.

[Kurzinformation anfordern](#)

Aber nicht vergessen: Wir konzipieren genau nach Ihrem Bedarf und nach Ihren Wünschen ein passendes Seminar zu Ihren Zielvorgaben.