

# Seminar

## Wie manage ich meine Energievampire?

### Inhalt

- Zielsetzung / Ausgangssituation
- Vorgehen im Detail
- Organisation
- Anmeldung



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Zielsetzung

## Ausgangssituation

In Ihrem beruflichen und privaten Umfeld gibt es jede Menge Mitarbeiter, Kunden, Vorgesetzte und Kollegen die Sie durch Ihre kontraproduktiven Verhaltensweisen belasten. Dies kostet Sie Zeit und Energie.

Wie können Sie auf solche Verhaltensweisen reagieren?

In diesem Seminar lernen Sie die Gesetze emotionaler Intelligenz kennen und üben neue Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit „Energivampiren“. Eine erstaunlich wirkungsvolle dialektische Gesprächstechnik hilft Ihnen, mit jedem Gesprächspartner problemlos umzugehen und dabei Ihre Ziele zu erreichen.

Im Konfliktfall die richtigen Worte und Reaktionen zu finden – die Ihnen Energiegeschenke geben ... das ist möglich und erlernbar.

## Zielsetzung

Wie schaffen wir es die richtigen Worte und Reaktion im Umgang mit schwierigen Charakteren (Energivampiren) zu finden?



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Ausgangssituation

## Kennen Sie diese Charaktere?

### Nervensäge

*„Muss ich mir das jetzt noch mal anhören?“*

Zögert wichtige Entscheidungen lange hinaus und beschwert sich über die misslichen Umstände.

### Angsthase

*„Ich kann nicht so einfach JA sagen“*

Bezieht keine Stellung und sagt nicht was er denkt. Niemand weiss woran man mit ihm ist und er hat kein Selbst-Vertrauen.

### Choleriker

*„Sie sind doch völlig INKOMPETENT!!!“*

Schreit alles nieder, was ihm in den Weg kommt, oder was ihm auf seinem Weg zum Ziel hinderlich erscheint. Hat keine Skrupel jemanden fertigzumachen.

### Giftzwerg

*„Tja da haben Sie aber einen riesigen Blödsinn gemacht“*

Versteht es durch einen Hinterhalt sein Gegenüber bloßzustellen oder zu vergiften/verletzen.



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Ausgangssituation

## Kennen Sie diese Charaktere?

### Machtmensch

*„ICH sage Ihnen jetzt wie es gemacht wird“*

Weiß alles und macht selbst immer auch alles richtig. Auch kleine Fehler oder Unklarheiten sind ihm ein Gräuel und er ahndet sie erbarmungslos.



### Besserwisser

*„Schalten Sie doch zuerst Ihr Gehirn an, bevor Sie den Mund aufmachen“*

Spricht mit einer Selbstverständlichkeit von Dingen von denen er im Grunde keine Ahnung hat und täuscht oder verunsichert dadurch oft andere.



### Jammerer

*„Das hat doch noch nie funktioniert“*

Weiß immer, warum etwas nicht funktionieren kann.  
Eine ständige Quelle von Hoffnungslosigkeit und Opfersein.



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Vorgehen im Detail

## Seminar: **Wie manage ich meine Energievampire?**

### **Inhalte**

#### **Ursache und Wirkung**

Was steckt hinter schwierigen Charakteren?

Wann werden Menschen schwierig?

Welche konkreten Konflikte rauben mir im Moment Energie?

Welcher Konfliktyp bin ich?

Was ist mein persönliches Konfliktlösungsmuster?

#### **Woran Sie schwierige Charaktere erkennen**

Welches Wertemuster haben die 7 größten Energievampire?

Welche „Blitzsignale“, Worte oder Körpergesten kennzeichnen diese Charaktere?

#### **Wie Sie mit schwierigen Charakteren umgehen**

Ihre innere Einstellung / Haltung

- Blickwinkelerweiterung

- WIN-WIN Haltung

Ihr professionelles Verhalten

Gesprächsführungswerkzeuge, um Angriffe in „Energiegeschenke“ umzuleiten

Klare Erfolgsstrategien von „love it – change it – or -leave it“



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Vorgehen im Detail

## Seminar: **Wie manage ich meine Energievampire?**

### **Inhalte**

#### **Wie Sie Ihren Schutz von Energievampiren verbessern**

Das persönliche Gefühlsbarometer: Was reizt und provoziert mich?

Welche Emotionen tauchen auf und welche Funktion haben Sie für mich?

Wie nutze ich den Atem und die innere Zentrierung, um ruhig und gelassen auf Energievampire zu Wirken?

#### **Gesprächstraining im Umgang mit schwierigen Charakteren**

Analyse des Kontextes, des Verhaltens, der Einstellung und der wirklichen Interessen der Beteiligten

Festlegung der eigenen Minimal- und Maximalziele

Erkennen der positiven Absichten der schwierigen Charaktere und Nutzung der Bedürfnisse für die persönliche Erfolgsstrategie

#### **Werkzeugkiste für den Umgang mit Energievampiren**

Energieumleitungsstrategie (verbales Aikido & Reframing)

Knoblauchabwehrstrategie (Waffen der Macht)

Kruzifixstrategie (Glaube & Hoffnung)

Sargstrategie (Begraben)

Fledermauswahrnehmungsstrategie (Schallwellen)

Vampiryogastrategie (Zentrierung)

SOS-Strategie (Sofortverteidigung)

#### **7 goldene Regeln im Umgang mit schwierigen Charakteren**

Beratung

Performance Coaching

Training



susanne f. gopalan

# Vorgehen im Detail

## Seminar: **Wie manage ich meine Energievampire?**

### **Methoden**

Analyse der schwierigen Charaktere, Fallstudien, Moderation, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele, Impuls-Referate, Kollegiale Beratung, Coaching.

Anhand der individuell von den Teilnehmern eingebrachten Praxisfälle werden die Feedbackthemen analysiert und neue Lösungen entwickelt.

Die Trainingsinhalte werden nicht nur kognitiv, verstandesmäßig erlernt, sondern durch eine Vielzahl von Übungen auch emotional erlebbar gemacht.



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Organisation

Organisatorische Rahmen für das Seminar:

## Ablauf

### 1. Seminartag

Seminarbeginn 9.00

Kaffeepause: 10.30

Mittagspause: 12.30 mit Spaziergang

Kaffeepause ca. 15.30

Abendessen ca. 19.00/20.00 Uhr

Gemeinsame Abendgestaltung / Gemütliches Beisammensein „Vampirmenü“

### 2. Seminartag

Seminarbeginn 8.30

Kaffeepause ca. 10.30

Mittagspause 12.30 „Energienü“

Kaffeepause 15.30

Ende 17.00

Hinweis für die TN:

Bitte wetterfeste Kleidung für einen Spaziergang mitbringen.

Die Teilnehmer sollten sich auch für den Abend von sonstigen Verpflichtungen frei halten.



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Organisation

## Seminarort

Bei diesem Seminar verbringen sie zwei eindrucksvolle Tage bei Susanne F. Gopalan in Ihrem hauseigenen Seminarraum. Der Raum bietet Ihnen viele Inspirationen und einen wunderschönen Blick in die Natur, die wir für verschiedene Aktivitäten nutzen werden.

## Unterkunft

Für die Übernachtung buchen wir für Sie je nach Budget:  
Hotel Krone (4 km) EZ pro Nacht 60 Euro ([www.hotel-krone-strassdorf.de](http://www.hotel-krone-strassdorf.de))

## Kleidung

Bitte lassen Sie den "business-dress" zu Hause. Schließlich sollen Sie sich an diesem Wochenende so wohl wie möglich fühlen. Bequeme Kleidung für den Aufenthalt im Freien entsprechend der Jahreszeit wird Ihnen gute Dienste leisten. Und packen Sie auch ein Paar feste Schuhe wie Wander- oder Sportschuhe ein!

## Anfahrt

Der Seminarort liegt in 73525 Schwäbisch Gmünd, Am Römerkastell 9 (zwischen Stuttgart und Aalen). Sie erreichen ihn über die A7, Ausfahrt Aalen oder über die B29 aus Stuttgart.  
Entfernungen: Stuttgart über B29 ca. 60 km, Nürnberg über A6 ca. 200 km, München über A7 ca. 200 km, Ulm über A7 ca. 60 km, Heilbronn über A6 ca. 60 km.

Weitere Informationen über [email\\_susanne@gopalan.de](mailto:email_susanne@gopalan.de), oder unter [www.gopalan.de](http://www.gopalan.de)



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training

# Seminaranmeldung „Wie manage ich meine Energievampire?“

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon/ Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Termine / Ort \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ Schwäbisch Gmünd, Am Römerkastell 9  
[Termine](#) *Bitte gewünschten Termin eintragen*

Beginn \_\_\_\_\_ 1. Tag um 9.00 Uhr / Ende 2. Tag um ca. 17.00 Uhr

Seminarleitung \_\_\_\_\_ Susanne F. Gopalan

Seminarhonorar \_\_\_\_\_ 1.300,- Euro zuzüglich MwSt.

Verpflegungspauschale \_\_\_\_\_ 90,-- Euro zuzügl. MwSt. (Der Preis beinhaltet: Verpflegung für die Seminarzeiten inkl. zwei Kaffeepausen pro Tag)

Hotelkosten \_\_\_\_\_ 60,-- Euro pro Übernachtung je nach individuellem Budget & Verfügbarkeit

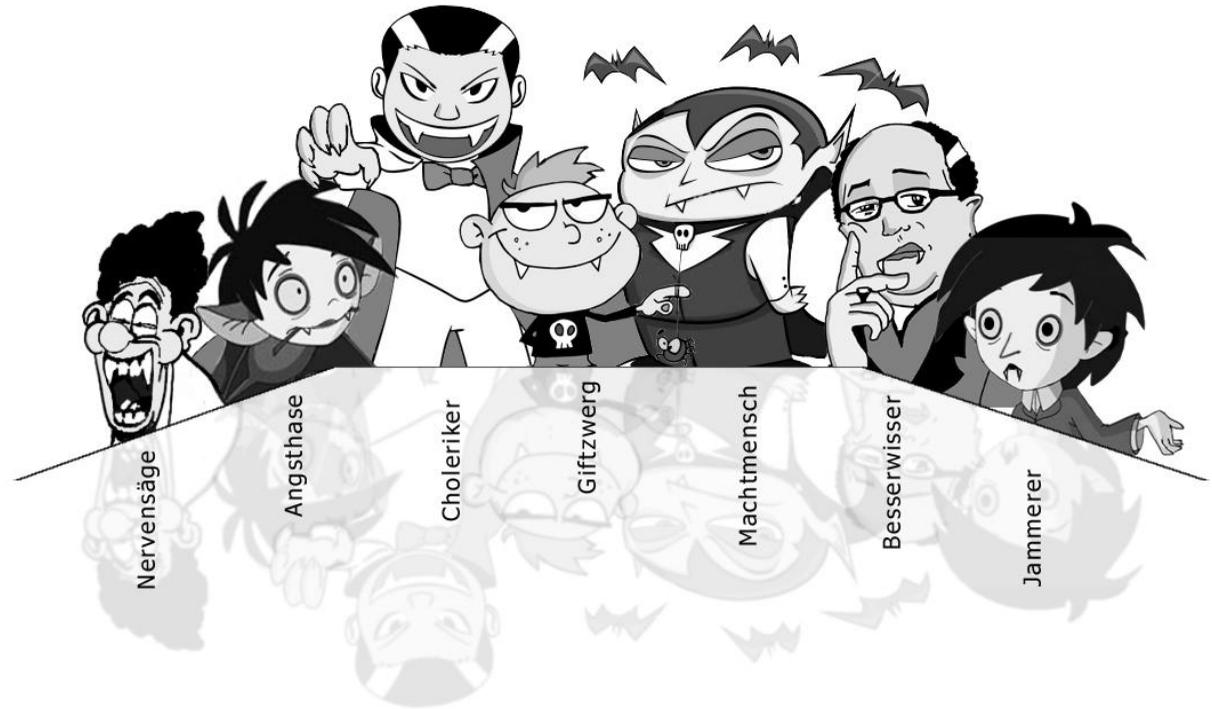
Bei Eingang dieser Anmeldung wird in Absprache mit Ihnen eine Übernachtungsmöglichkeit im EZ für sie reserviert. Bei einer Absage, die später als 14 Tage vorab erfolgt, wird das Hotel bis zu 100 % Stornokosten der Hotelpauschale, der Seminarveranstalter bis zu 50% Stornokosten der Seminargebühr erheben. Gerne akzeptieren wir einen Ersatzteilnehmer.

Anschrift \_\_\_\_\_ Susanne F. Gopalan  
Am Römerkastell 9  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Telefon 01728725231 oder FAX 07171-998999  
E-Mail: susanne@gopalan.de  
Internet: www.gopalan.de

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Susanne F. Gopalan

- Training
- Performance Coaching
- Beratung



Ihr Schlüssel zu klar definierten Zielen, besseren Perspektiven und mehr Erfolg.



susanne f. gopalan

Beratung  
Performance Coaching  
Training