

Argumentieren in Stress-Situationen

Souverän auftreten – unfaire Angriffe abwehren – KI gezielt nutzen



Termin

Di. 07.03.2028, 09:00 Uhr –
Mi. 08.03.2028, 17:00 Uhr

Teilnahmegebühren

Präsenz-Teilnahme
[Für HDT-Mitglieder](#) 1.740,00 €*

1.840,00 €*

Veranstaltungsort

Haus der Technik e.V.
Hollestr. 1
45127 Essen



Weitere Informationen und die
Möglichkeit zur Online-Buchung
Ihrer Teilnahme finden Sie auf der
[Veranstaltungs-Webseite](#).

Stand: 12.08.2026, 21:58 Uhr

Argumentieren in Stress-Situationen

Dieses 2-tägige Präsenzseminar vermittelt Ihnen folgende Inhalte:

Künftig gehen Sie mit mehr Sicherheit in den verbalen Schlagabtausch, weil Sie über wirksame Argumentationstechniken und -strategien für schwierige Situationen verfügen.

Sie wissen, wie Sie Ihre Argumentation professionell vorbereiten, Kernbotschaften schärfen und auch in Stress-Situationen souverän reagieren.

Sie sind in der Lage, Ihre Statements und Wortbeiträge klar zu strukturieren, auf den Punkt zu bringen und situationsgerecht zu platzieren.

Sie lernen das rhetorische Rüstzeug kennen, um komplexe Inhalte verständlich, prägnant und zuhönergerecht darzustellen.

Sie erfahren, wie Sie eine wertschätzende Haltung mit Konsequenz in der Sache verbinden.

Sie sind in der Lage, mit überraschenden Fragen gekonnt umzugehen und unfaire Angriffe auf Distanz zu halten.

Sie kennen die wichtigsten Brückensätze, Schlagfertigkeits- und Fragetechniken und trainieren deren Anwendung in realitätsnahen Situationen.

Sie lernen, KI-gestützte Prompts für anspruchsvolle Auftrittsszenarien gezielt zu nutzen.

Bei den Lernmethoden stehen Praxissimulationen und Argumentationstraining mit **videogestütztem**

Feedback im Mittelpunkt. Dadurch können Sie Ihre Außenwirkung mit Ihren Stärken und Verbesserungspotenzialen besser einschätzen lernen und dann gezielt Fortschritte machen. Die begrenzte Teilnehmerzahl begünstigt den Erfahrungsaustausch, die Übungsintensität und die Individualisierung des Coachings.

Zum Thema

Dieses 2-tägige Praxistraining stärkt Ihr Argumentationsgeschick und Ihre kommunikative Souveränität in Stress-Situationen. Sie profitieren besonders, wenn es um brisante oder emotional aufgeladene Themen geht, die häufig Streitgespräche, Konflikte und zeitraubende Auseinandersetzungen mit sich bringen.

Im Seminar lernen Sie auch, wie KI-gestützte Prompts genutzt werden können, um Argumentationen schneller vorzubereiten, Zielgruppen besser zu analysieren, kritische Fragen zu simulieren und überzeugende Kernbotschaften zu entwickeln. Die vorgestellten Prompt-Techniken lassen sich plattformübergreifend anwenden.

Zielsetzung

Mit dem in diesem Seminar vermittelten Rüstzeug fällt es Ihnen leichter, Ihre Argumente überzeugend vorzutragen und unerwartete emotionale Herausforderungen gelassen zu bewältigen. Sie lernen, verbale Angriffe, Fangfragen oder Schuldzuweisungen erfolgreich abzuwehren und schlagfertig zu reagieren. Wer argumentative Tools nicht beherrscht, läuft Gefahr, unter Druck zu geraten, die Kontrolle zu verlieren und seine Ziele zu verfehlen.

Die vermittelten Techniken lassen sich in analogen, virtuellen und hybriden Kommunikationssituationen einsetzen – etwa in Besprechungen, Verhandlungen, Mitarbeitergesprächen, Präsentationen sowie bei öffentlichen Auftritten und im Austausch mit Kunden und externen Partnern.

Programm

07.03.2028

09:00–17:00

Stressargumentation I

Dr. rer. pol. Albert Thiele

Advanced Training, Düsseldorf

Hinweis: Die Inhalte sind Angebote, die auf der Grundlage der Erwartungsanalyse zu gewichten und zu präzisieren sind.

Einführung

(Faire und unfaire Taktiken im Überblick - Schwierige Situationen, in denen Ihr Argumentationsgeschick gefordert ist - Analyse persönlicher Stärken und Verbesserungspotenziale)

Die eigenen Botschaften auf den Punkt bringen

(zielwirksam argumentieren in fünf Schritten (Fünfsatztechnik) - Überzeugen durch Nutzenargumente, Zahlen, Daten, Fakten, Autoritäten - Wie Sie Argumente durch Beispiele, Stories und Analogien verankern - Baupläne für wirkungsvolle Redebeiträge: Standpunktformel und Pro-Contra-Schema - Ideen, Produkte und Neuerungen mit der Überzeugungsformel ‚verkaufen‘)

Argumentieren mit und ohne Vorbereitung

(Merkpunkte zur zielgerichteten Vorbereitung - Argumente finden mit dem ETHOS-Schema - Argumente zuhörerorientiert gewichten - Präparierte Argumentationsmodule – Ihr Plus in Rede und Gegenrede - Aus dem Stegreif argumentieren – wie geht das?)

Souverän auftreten: Körpersprache – Stimme – Einstellung

(Persönliche Autorität und Sicherheit ausstrahlen - Wie Sie durch Gestik, Mimik und Stimme Präsenz und Wirkung verstärken - Selbstbewusstsein aufbauen durch die richtige Einstellung - Die Marke Ich – Wie Sie Ihren persönlichen Redestil weiterentwickeln)

08.03.2028

09:00–17:00

Stressargumentation II

Dr. rer. pol. Albert Thiele

Advanced Training, Düsseldorf

Schwierige Situationen in Rede und Gegenrede meistern

(Wie Sie festgefahrene Verhandlungen und Gespräche wieder in Gang bringen - Wie Sie beim Argumentieren unter Druck gelassen bleiben - Die eigenen Schwächeknöpfe und Reizthemen erkennen und blinde Reiz-Reaktionen vermeiden - Was tun, wenn der Gesprächspartner „blockiert“? - Die besten Tools, um aus dem Stegreif zu argumentieren)

Umgang mit Gegenargumenten und Einwänden

(Kontern mit Durchsetzungsfähigkeit und Empathie - Wie Sie eine Diskussion mit Fragen und Brückensätzen lenken - Tricks und Kniffe zum Umgang mit überraschenden Einwänden und Fangfragen - Sensibilisierung für persönliche Reizthemen und Achillesfersen - Wie Politikprofis vor einem Wortbeitrag Zeit gewinnen)

Unsachliche Angriffe abwehren

(die besten Konterstrategien bei persönlichen Angriffen, Killerphrasen, emotionaler Polemik, Unterbrechungen, Drohungen, Machtspielen - Reframing: Wie Sie emotionale Distanz zum Angreifer aufbauen - Argumentations-Aikido: Unfaire Angriffe stoppen und auf die Sache lenken - Spezielle Tipps für den Umgang mit statushöheren Führungskräften und Key Accounts - Wie Sie sich gegen Bluffen und Blenden schützen)

Transferhilfen – Das Erlernte im Alltag umsetzen

(Zusammenfassung der wichtigsten Tools - Fertigstellen des individuellen Anwendungsplans - selbstgesteuerte Übungen im Alltag - optional: Transfercoaching via Telefon oder Skype)

Referenten

DT

Dr. rer. pol. Albert Thiele

Advanced Training, Düsseldorf

Dr. Albert Thiele Advanced Training, Düsseldorf

Dr. Albert Thiele ist seit über 30 Jahren Management-Trainer, Executive-Coach und Fachbuchautor. Seine Spezialgebiete: Stressrhetorik, Argumentation, Mediencoaching. Präsentation und politische Rhetorik. Er begleitet Führungskräfte, Fach- und Projektverantwortliche, Start-up-Gründer und High Potentials in Präsenztrainings, Executive-Coachings, Webinaren sowie in Blended-Learning-Formaten mit KI-Unterstützung. Sein FAZ-Bestseller „Argumentieren unter Stress“ erschien 2024 in der 20. Auflage und wurde über 160.000-mal verkauft. Dr. Thiele ist Gründer und Geschäftsführer der Unternehmensberatung Advanced Training. Die FAZ bezeichnete ihn als „einen der besten Dialektik- und Präsentationstrainer Deutschlands.“
Weitere Informationen unter www.albertthiele.de.

Hinweise

Methode

Simulation praxisnaher Situationen; videogestütztes Training mit Feedback; Kurzpräsentationen und Erfahrungsaustausch; Video-Einschübe; Selbstlernphasen und Lernpartnerschaft.

Transferhilfen nach dem Seminar

Damit Sie die besten Voraussetzungen bei der Anwendung des Erlernten haben, stehen diese Transferhilfen zur Verfügung:

Fachbuch des Trainers: Thiele, A.: Argumentieren unter Stress. 20. Auflage 2024.

Transferbrief sowie optional: Video-Mitschnitte der Seminarübungen

Optional: Transfercoaching