

## Online-

### Die Kraft des Schweigens: Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen am 30.06.2026 von 18.30 Uhr bis 21.30 Uhr

#### Zielgruppe:

In unserer hektischen Welt, in der Worte oft im Überfluss fließen, wird die Kunst des Schweigens immer wertvoller. Ob im Berufsleben oder im privaten Umfeld – wer gezielt Stille einsetzt, kann Gespräche wirkungsvoller lenken, Vertrauen aufbauen und Konflikte entschärfen. Doch wie gelingt es, durch bewusste Pausen und präzise gewählte Worte überzeugender aufzutreten?

Das praxisnahe Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit weniger Worten mehr Wirkung erzielen. Sie lernen, wie strategisches Schweigen Ihre Kommunikationsfähigkeit stärkt, Ihre Präsenz erhöht und Ihnen hilft, in schwierigen Gesprächssituationen souverän zu bleiben. Inhaltlich erfahren Sie, wie Sie mit gezieltem Schweigen Ihre Autorität und Wirkung steigern. Mit interaktive Übungen erlernen Sie die praktische Anwendung in Rollenspielen und Fallstudien. Sie üben weniger reden und mehr zu erreichen durch eine bewusste Wortwahl und kluge Pausen in Gesprächen. Durch praxisnahe Impulse können Sie Schweigen in Führung, Verhandlungen und im Alltag strategisch einsetzen.

#### Seminarinhalte:

- ✓ Die psychologische Wirkung des Schweigens und gezielter Pausen ✓ Techniken, um durch weniger Worte mehr Klarheit schaffen ✓ Wie Sie mehr Einfluss gewinnen ✓ Wie Sie durch Zuhören und Vertrauen und Respekt aufbauen
- ✓ Bewusste Stille: Der Reinigungsprozess für Seele und Geist ✓ Praktische Übungen für souveränen Auftritt mit wenigen Wörtern

*Lehrbuch:* Trainingsbuch: Die Kraft des Schweigens –Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen Matthias Dahms, 2025. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des FrauenNetzes Rhein-Lahn und wird organisiert von der Gleichstellungsbeauftragten des Rhein-Lahn-Kreises, Dorothee Milles-Ostermann, der Referentin für gesellschaftliche Verantwortung und Bildung des Evangelischen Dekanats Nassauer Land, Beate Schmittel und der Leiterin der Kreisvolkshochschule, Katharina Kunz.

Anmeldung unter [kvhs-rhein-lahn.de](http://kvhs-rhein-lahn.de) ; [www.kvhsrhein-lahn.de](http://www.kvhsrhein-lahn.de) oder [geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de](mailto:geschaeftsstelle@kvhs-rhein-lahn.de)/ BE26.506.006 / Online/(Zoom/) Gebühr 70,00

