

# Die Kraft des ehrlichen Feedbacks – Eine Hilfestellung für „People Pleaser“

Kursnummer 26Z182374

---

Beginn Sonntag, 22.11.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 115

---

Dozent Julia Emmerich

---

Kursentgelt 38,00 €

---

Mal ehrlich: Wie oft sprechen Sie aus, was Sie wirklich empfinden? Die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit ist oft größer als einem lieb ist – gerade wenn man zur Gruppe der „People Pleaser“ zählt. Dabei steckt im ehrlichen Feedback eine große Chance für Beziehungen – zu sich selbst und zu anderen.

In diesem Kurs erwartet Sie ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen.

Das nehmen Sie mit:

- Eine persönliche Standortbestimmung: Warum fällt mir das Feedback geben und annehmen so schwer? Warum ist es eine Herzensangelegenheit, daran zu arbeiten?
- Einen klaren Blick darauf: Warum „Harmoniesucht“ niemanden etwas bringt.
- Das Erkunden der eigenen Haltung: Wie kann ich Rückmeldungen konstruktiv geben und annehmen?
- Praktische Übungen zum Feedback geben
- Konkrete Formulierungsmöglichkeiten und Hilfestellungen, um in Zukunft öfters wertschätzend und klar auszudrücken, was in Ihnen vorgeht.

Für wen der Workshop ist:

- Für alle, die sich mehr im Einklang mit Ihren Gefühlen und Werten ausdrücken möchten.
- Für alle, die sich mehr Stimmigkeit in ihren Beziehungen wünschen: mit einem gelungenen Mix aus Authentizität und Diplomatie.

Das bringen Sie mit:

- Schreibmaterial (Digital oder Stift & Papier) für Reflexionsübungen
- Freude an der Selbsterkundung
- Und wenn Sie möchten: Eine beispielhafte Situation, in der Sie gerne offen gesprochen hätten (es aber noch nicht konnten)
- Diskretion – was hier besprochen wird, bleibt bitte im Kursraum

Leitung:

Nach dem Studium der Kommunikationswissenschaft war Julia Emmerich viele Jahre im Kommunikationsbereich tätig. Vor drei Jahren hat sie eine Herzensangelegenheit zum Beruf gemacht: Menschen in Entwicklungsprozessen zu unterstützen. Das war ihr Start als Trainerin und Coachin.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

22.11.2026 13:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 115

---

[zur Kursdetail-Seite](#)