

## ■ Sympathisch Nein sagen - Die hohe Kunst Grenzen zu setzen



Jeder von uns kennt Situationen, in denen es uns schwer fällt, im Arbeitsalltag gegenüber Vorgesetzten, Kollegen und Kunden ein Nein zu äußern. Innerlich würden wir gerne Grenzen setzen, haben jedoch häufig nicht die Konsequenz, unser Nein durchzuhalten. Zurück bleibt ein unbefriedigendes Gefühl, weil wir reagiert haben wie wir an sich nicht wollten. Das Seminar geht der Frage nach, welche inneren Antreiber und Denkgewohnheiten uns das 'Nein' so schwer machen und wie wir uns innerlich stärken können, um zur eigenen Position zu stehen. Gleichzeitig geht es um die Art und Weise, wie wir im Gespräch Grenzen setzen. Wie wir auftreten und formulieren trägt wesentlich dazu bei, bei unserem Gesprächspartner Akzeptanz für unsere Position zu finden und unser Nein zu akzeptieren.

## ■ Ziel des Seminars

ist es, auf dem Hintergrund praktischer Situationen und Erfahrungen herauszuarbeiten, warum uns das 'Nein-sagen' manchmal so schwer fällt. Gleichzeitig werden praktische Wege aufgezeigt und gemeinsam trainiert, wie ich 'sympathisch' Grenzen setze und damit Akzeptanz für meine Position beim Gesprächspartner finden kann.

## ■ Inhaltsübersicht

- Wann neige ich dazu 'Ja' zu sagen, obwohl ich es eigentlich nicht will?
- Warum fällt uns das 'Nein-sagen' manchmal so schwer?
- Wie kann ich Antreiber und Denkweisen ändern, um zu meiner Position zu stehen?
- Wie kann ich Grenzen setzen, ohne ein schlechtes Gefühl dabei zu haben?
- Wie kann ich Grenzen setzen, ohne meine Gesprächspartner zu verletzen?
- Wie wecke ich Verständnis und Akzeptanz für meine Position?
- Was sind meine inneren Ressourcen, um mich konstruktiv durchzusetzen?
- Wie gehe ich damit um, wenn mein Gesprächspartner Grenzen überschreitet?
- Wie kann ich selbst ein Nein akzeptieren und damit umgehen?

