

Workshop: Nein sagen ohne schlechtes Gewissen

| | |
|-------------|----------------------------------------------|
| Kursnummer | 252LT3015 |
| Beginn | Mittwoch, Individuell, 18:00 - 21:15 Uhr |
| Dauer | 1 U-Tag |
| Kursort | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 02 |
| Gebühr | 31,00 € |
| Teilnehmer | 6 - 12 |
| Kursleitung | Susanne Kolze |

Nein sagen lernen - leichter Grenzen setzen im Alltag

Fällt es Ihnen manchmal schwer, eine Bitte abzulehnen, obwohl Sie eigentlich keine Zeit oder Kraft dafür haben? In diesem Kurs gehen wir der Frage nach, warum es so vielen schwerfällt, Nein zu sagen - sei es im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis. Gemeinsam schauen wir auf typische Denk- und Verhaltensmuster, persönliche Glaubenssätze und erarbeiten praktische Wege, sich selbst treu zu bleiben, ohne andere vor den Kopf zu stoßen. Mit konkreten Tipps, Übungen und einem unterstützenden Austausch stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein für zukünftige Situationen.

Ziel:

Die Teilnehmenden lernen, klarer ihre eigenen Grenzen zu erkennen und in sozialen Situationen leichter "Nein" zu sagen - ohne schlechtes Gewissen.

Inhalte

Warum fällt uns das Nein sagen so schwer?
Einfluss von Erziehung und Glaubenssätzen
Was denken andere über mich?
Möglichkeiten, freundlich und bestimmt Nein zu sagen
Strategien zur Stärkung der inneren Haltung

Methoden

Kurze Impulsvorträge
Gruppenübungen und Reflexion
Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Praxisnahe Tipps und alltagsnahe Beispiele

Teilnahmevoraussetzungen

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenz im Alltag stärken möchten.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|----------------------------------------------|
| 17.09.2025 | 18:00 - 21:15 Uhr | Wunstorf-Luthe; Dorfgemeinschaftshaus; EG 02 |