

W1466 Ich sage Ja und meine Nein. Selbstbewusst Grenzen setzen.

Beginn	Samstag, 11.07.2026, 09:30 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Susanne Maria Schumacher
Informationen	Schreibzeug.
Kursort	, ,

Oft sagen wir Ja und meinen das Gegenteil, dabei hilft ein freundliches, entschiedenes „Nein“ zur rechten Zeit, natürliche Grenzen zu setzen. Und das ist nicht immer gemütlich! Gleichwohl stellt es eine wichtige Kompetenz dar, um eigene Energien zu bündeln und Bedürfnisse zu erfüllen. Wir trainieren Möglichkeiten des annehmbaren Nein-Sagens und charmannten Sich-Abgrenzens. Wir stärken uns mit klugen Impulsen, humorvollen Erkenntnissen und Rollenspiel. Wir erleben, dass ein NEIN zum Anderen ein JA zu uns selbst ist. Vor den Konsequenzen scheuen wir uns - doch wer sich klar ausdrückt, wird sich selber treu, erntet Anerkennung und Respekt.

Kursinhalte:

- Smart kommunizieren
- Selbstfürsorge im Alltag
- die Kiss-Formel
- ein kleines Rollenspiel

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.07.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Abtei Frauenwörth auf der Fraueninsel

[zur Kursdetail-Seite](#)