

# NEIN SAGEN & GRENZEN SETZEN

Die eigenen Grenzen zu kennen und diese zu wahren, ist eine wichtige Kernkompetenz, um langfristig in einer sich stetig verändernden Arbeitswelt gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die Sorge, andere zu enttäuschen oder die Angst vor Auseinandersetzungen führen nicht selten dazu, dass wir unsere persönlichen Grenzen nicht aufzeigen, sie häufig nicht einmal kennen und so Gefahr laufen, in einen Strudel der Überforderung oder Überbelastung zu geraten. Kennen wir unsere eigenen Grenzen nicht, so ist es auch nicht verwunderlich, wenn andere Menschen diese nicht wahren.

In diesem Online-Seminar werden Sie sich u.a. mit den Fragen beschäftigen, wie Sie noch bewusster die Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und sich mit persönlichen Hinderungsgründen auseinandersetzen können.

## Zielgruppe

alle Interessierten

## Inhalte

- Herausforderungen der Arbeitswelt heute und dessen Folgen
- Chancen im bewussten „Nein“ sagen
- Warum fällt es schwer, Grenzen zu setzen?
- Folgen eines falschen Versprechens für den Einzelnen und die Organisation
- Strategien zum konstruktiven Nein – höflich, aber bestimmt
- Dranbleiben, auch bei Überredungsversuchen
- Umgang mit Schmeicheleien, Fallstricken und Einwänden
- Üben an persönlichen Fallsituationen

## Methoden

Input, Gruppenarbeit, Fallarbeit, kollegiale Beratung

## Hinweise

Nutzen Sie bei Bedarf zur Vorbereitung unsere [Hinweise zu den technischen Voraussetzungen \(PDF\)](#) sowie nützliche [Tipps rund um die gelungene Teilnahme \(PDF\)](#) an einem Online-Seminar bzw. die [barrierearme Version der Infoblätter \(PDF\)](#).

## Dozent\*in:

[Verena Wachsmuth](#)

(Erwachsenenpädagogin, Training und Beratung)

**Kosten:**

175 EUR

Mitglieder: 123 EUR

**Seminar-Nr:**

K-PK 25-11-13

**Anmeldung bis:**

06.11.2025

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
13.11.2025	Online	
09:00 - 13:00 Uhr	Online	<a href="#">anmelden</a>