

„Nein.“ ist ein vollständiger Satz

Grenzen setzen lernen

Wer kennt es nicht? Wir sagen anderen zu Liebe „Ja“ oder gar nichts, d.h. wir lassen etwas über uns ergehen und mit uns machen, obwohl wir innerlich ein deutliches „Nein“ spüren und hören. Hinter diesem „Über sich ergehen lassen“ steckt nicht selten die Angst vor Ablehnung und das Bedürfnis, gemocht zu werden oder nicht anstrengend sein zu wollen. Dies gilt nicht nur im persönlichen Umfeld, sondern auch im beruflichen Kontext.

Ein wichtiger erster Schritt ist zu lernen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese sowie sich selbst wertzuschätzen. Ein (selbst) bestimmtes „Nein“ zu anderen ist oft ein „Ja“ zu sich selbst. Indem wir unser Selbstwertgefühl stärken, fällt es uns auch leichter, Grenzen zu setzen. Indem wir Grenzen setzen, stärken wir wiederum unser Selbstwertgefühl. Selbstwirksamkeit bedeutet auch, heraus aus der Opferrolle zu kommen, zu handeln und sich auch bei Bedarf Unterstützung zu holen.

Inhalte:

- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und wertschätzen
- Nein zu anderen = ja zu mir selbst
- Grenzen setzen
- Angst vor Ablehnung
- Heraus aus der Opferrolle

Referentin:

Tessa Koschig, Potenzial-Ermittlerin, Psychologische Beraterin, systemischer Coach, female Empower-Mentorin, Gleichstellungsbeauftragte (höherer Dienst) der Polizei Hessen, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Nach Absprache

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Vortrag von zwei Zeitstunden oder nach Absprache.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle und Tische in U-Form

Maximale Entfernung:

60 km ab Wohnort