

## **Grenzen setzen**

### **oder: Die Kunst, zu sich selbst zu stehen und „Nein“ zu sagen**

Natürlich ist es für ein harmonisches Zusammenleben erforderlich, dass wir hilfsbereit sind, uns um andere kümmern und Rücksicht auf die Belange unserer Mitmenschen nehmen. Irgendwann kommt jedoch der Punkt, wo es reicht. Wo eine Einladung abgelehnt, eine Bitte verweigert oder ein Anspruch zurückgewiesen werden muss, damit unsere eigenen Interessen nicht in den Hintergrund rücken. Mitunter reicht es auch schon, es einfach nur zu sagen, wo die – von außen nicht sichtbare – Grenze unseres Entgegenkommens erreicht ist.

Die eigenen Wünsche wahr und ernst nehmen, nur „Ja“ zu sagen, wenn Sie auch wirklich dahinterstehen und sich immer öfter ein „Ja“ zu sich selbst und zum eigenen Wohlbefinden erlauben: Das ist nicht nur angebracht aus Eigeninteresse, sondern auch weil Sie viel besser andere Menschen unterstützen können, wenn es Ihnen körperlich und emotional gut geht.

Verfeinern Sie die Kunst, zu sich selbst zu stehen. Denn ein klares „Nein“ zum richtigen Zeitpunkt trägt zu mehr Frieden in Ihnen, einem souveränen Auftreten im Kontakt sowie zu einem harmonischeren Miteinander bei.

#### **Inhalte:**

- Achtsamkeit: Wem würden Sie gerne welche Grenze setzen?
- Kosten: Welchen Preis ist Ihnen das „Ja“ wert?
- Joker: Wie verschaffen Sie sich Zeit zum Nachdenken?
- Regieanweisung: Wie gehen Sie konkret und sozialverträglich vor?
- Konsequenz: Wie bleiben Sie bei Ihrem einmal ausgesprochenen Nein?
- Prophylaxe: Wie gehen Sie mit unerwünschten Ergebnissen um?
- Starthilfe: Wie sehen Ihre nächsten Schritte aus?

#### **Referentin:**

Elke Kammerer, Integrativer Coach, NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und  
Diplom- Kauffrau, Frankfurt am Main

#### **Maximale Teilnehmerinnenanzahl:**

Max. 12 Teilnehmerinnen

#### **Hinweis:**

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-8  
Zeitstunden

#### **Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:**

Stühle in U-Form mit freier Fläche zur Bewegung  
2 Flipcharts, 2 Moderationswände, Moderationskoffer

#### **Maximale Entfernung**

Für eine Tagesveranstaltung 50 km ab Wohnort