

Grenzen setzen

oder: Die Kunst, zu sich selbst zu stehen

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. Das ist Ihr gutes Recht!

Mitunter reicht es auch schon, es einfach nur zu sagen, wo die – von außen nicht sichtbare – Grenze unseres Entgegenkommens erreicht ist. Und das am besten frühzeitig!

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. Also: 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 harmonischerem Miteinander bei.

Nutzen

Sie trainieren rechtzeitig und angemessen Nein zu sagen, wenn Sie es möchten.
Sie lernen Mittel und Wege kennen, die eigenen Bedürfnisse gegen Widerstand von innen und außen zu verteidigen.

Zielgruppe

Alle, die üben wollen, freundlich aber konsequent ihre Position zu vertreten und die eigenen Grenzen zu wahren

Ablauf des Abends

Start mit einer kurzen Einführung in die Meeting-Plattform Zoom
direkt im Anschluss: Erlebnsvortrag (ca. 2h lang inkl. Pause) als Mischung aus Input, Gruppenübungen, Gesprächen in virtuellen Kleingruppen, Erfahrungsaustausch im Plenum
danach: Gelegenheit zum entspannten Ausklang, zum Netzwerken oder was auch immer dann noch wichtig ist

Termin – 24. November 2021, 18.30 – 21h

Ticket – 24,00€ (inkl. gesetzliche MwSt.)

Anmeldung

per Mail an ek@kommunikationserlebnisse.de oder über <https://www.kommunikationserlebnisse.de/kontakt/>