

# Freundlich NEIN sagen. Souverän Grenzen ziehen - beruflich und privat

## Wochenendseminar

Kursnummer 26M572303

Beginn Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Komed, 637

Dozent Dirk Hannemann

Kursentgelt 145,00 €

Gerade den freundlichen und hilfsbereiten Menschen muss man es sagen: Manchmal ist es Zeit, an sich selbst zu denken und eine klare Grenze zu ziehen gegenüber Personen, die einfach zu viel verlangen. Wie es in der Praxis gelingt, die eigenen Interessen zu wahren, ohne andere vor den Kopf zu stoßen, zeigt dieser Kurs an vielen praktischen Beispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag. Die Herausforderung liegt darin, das "nein" so zu formulieren, dass mein Gegenüber es akzeptiert und sich nicht persönlich angegriffen fühlt. Außerdem soll man selbst kein schlechtes Gewissen haben, jemandem einen Wunsch abzuschlagen. Rhetorische Tricks sind hilfreich, die Botschaft diplomatisch zu vermitteln, und angemessene Schlagfertigkeitstechniken wahren den Abstand. Aber auch eine tiefere Analyse der eigenen inneren Stimmen wie dem Angsthasen („ich kann doch nicht nein sagen!“) und dem Superhelden („das schaffe ich noch!“) können helfen, ein nein in Zukunft noch überzeugender über die Lippen zu bringen.

### Inhalte:

- People-Pleaser? Zeichen, wann man sich ausnutzen lässt
- Wie man Grenzen definiert und behauptet
- Vier Stufen des freundlichen nein
- Schallplatten-Technik gegen hartnäckige Frager
- Wann Teflon-Sätze besser sind als Argumente
- Schlagfertigkeit für alle, die das nein ignorieren
- Die eigenen Saboteure kennen und kontrollieren
- Wirksame Strategien gegen emotionale Erpressung

**Dozent:** Nach einem Studium der Politikwissenschaften hat Dirk Hannemann zum Thema Prozessoptimierung bei DAX-Konzernen gearbeitet, bevor er im Jahr 2005 als freiberuflicher Trainer begann. Seitdem hat er ca. 800 Trainings abgehalten, anfangs zum Thema Präsentieren oder Gesprächsführung und ist heute Spezialist für Train-the-Trainer- Kurse.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

14.03.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Komed, 637

15.03.2026 09:00 - 16:00 Uhr VHS im Komed, 637

[zur Kursdetail-Seite](#)

---

# **Freundlich NEIN sagen. Souverän Grenzen ziehen - beruflich und privat**

## **Wochenendseminar**

---

Kursnummer 26M572303

---

Beginn Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr

---

Dauer 2 Termin(e)

---

Ort VHS im Komed, 637

---

Dozent Dirk Hannemann

---

Kursentgelt 145,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)