

# Mut zum Nein – Respekt beginnt bei dir - Setzen Sie Grenzen ohne schlechtes Gewissen

Kursnummer 26Z182339

---

Beginn Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 317

---

Dozent Dagmar Lohmar

---

Kursentgelt 58,00 €

---

Wann haben Sie zuletzt „JA“ gesagt und „NEIN“ gemeint? Wer kennt das nicht? Wir sagen und tun oft Dinge, die wir nicht wollen. Oft behindern uns Schuldgefühle, Überzeugungen und unsere innere Einstellung dabei, ein klares und höfliches NEIN zu formulieren. Sie können das bewusst verändern. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Methoden zur Veränderung, Nein-Formulierungen und Notfallstrategien helfen Ihnen dabei, selbstbewusst und klar Ihre Wünsche zu kommunizieren. Es sind Ihre Grenzen und Ihre Regeln – nach dem Motto: „Mein NEIN ist für mich und nicht gegen dich“.

Seminarmethoden:

Eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben.

- Kurze prägnante Impulsvorträge
- Übungen zum Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten
- Erfahrungsaustausch
- Sie beschäftigen sich mit Ihren Erkenntnissen und Fähigkeiten
- Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

07.11.2026 10:00 - 17:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 317

---

[zur Kursdetail-Seite](#)