Freundlich NEIN sagen. Souverän Grenzen ziehen - beruflich und privat

Wochenendseminar

Kursnummer 27M572308

Beginn Samstag, 12.06.2027, 09:00 - 16:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 641

Dozent Dirk Hannemann

Kursentgelt 161,00 €

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
12.06.2027	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 641
13.06.2027	09:00 - 16:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 641

zur Kursdetail-Seite