

## Klare Grenzen setzen auf positive Art – aber wie?

### Die Kunst, liebevoll Nein zu sagen

#### Seminarziel

Wenn Sie wissen, wozu Sie in Ihrem Leben Ja sagen, dann brauchen Sie auf der Kehrseite auch ein gutes Nein. Grenzen setzen – das ist keine leichte Sache. Haben Sie sich auch schon einmal mit einer Notlüge aus der Affäre gezogen, statt einfach Nein zu sagen? Können Sie eine Bitte ablehnen, ohne sich schuldig zu fühlen? Und sagen Sie auch manchmal zu schnell Ja und ärgern sich anschliessend darüber?

#### Zielgruppe

Alle, die sich besser abgrenzen möchten und eine souveräne und professionelle Methode kennen lernen möchten, um Nein zu sagen.

#### Seminarinhalt:

- Wie Sie ganz selbstverständlich Nein sagen
- Bedenkzeit, um ein voreiliges Nein zu vermeiden
- Das kooperative Nein: So können Sie etwas ablehnen und dennoch hilfsbereit sein
- Was tun, wenn Ihr Nein nicht akzeptiert wird? So wehren Sie sich gegen die häufigsten Manipulationsversuche
- Die einfühlsame Strategie nach Dr. Marshall Rosenberg. Nutzen Sie die Win-win-Methode, damit Ihr Gegenüber ihr Nein besser verdauen kann.
- Seine Meinung ändern oder wie Sie ein voreiliges Ja rückgängig machen können

#### Nutzen

In diesem Training wird Ihnen der Rücken gestärkt, damit Sie Ihre Grenzen mit mehr Selbstvertrauen verteidigen. In praktischen Übungen können Sie Ihr gelassenes und positives Nein trainieren. Sie werden sich bewusst, welche Konsequenzen Sie in Kauf nehmen, wenn Sie sich nicht abgrenzen und Nein sagen können.

#### Seminarleitung:

Jacqueline Steffen Oberholzer, Betriebsökonomin HWV, Trainerin und Coach  
oder eine erfahrene Trainerin aus dem Team.

THE Business Training  
Company GmbH  
Lerchenbergstrasse 94  
CH-8703 Erlenbach

M +41 79 423 25 40  
T +41 43 277 97 30

steffen@btco.ch  
www.btco.ch