

Gesund „Nein“ sagen

Beschreibung

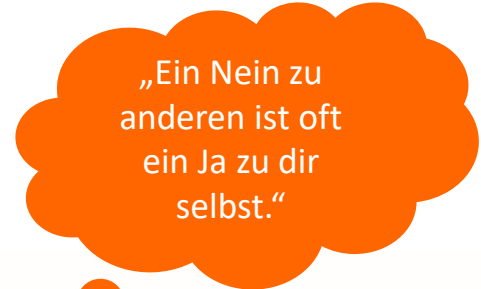
Viele Menschen sagen „Ja“, obwohl sie „Nein“ meinen – aus Pflichtgefühl, Harmoniebedürfnis oder Angst vor Ablehnung. Das führt langfristig zu Überforderung, Stress und emotionaler Erschöpfung. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, eigene Grenzen wahrzunehmen, klar zu kommunizieren und Nein zu sagen, ohne schlechtes Gewissen. Ziel ist es, Selbstfürsorge zu stärken und gesunde Abgrenzung als wichtigen Bestandteil mentaler Gesundheit zu etablieren.

Inhalte

- Warum fällt uns Nein sagen so schwer?
- Eigene Glaubenssätze
- Unterschiede zwischen gesundem Nein und Egoismus
- Techniken des Nein-Sagens
- Grenzen klar und respektvoll formulieren
- Umgang mit Gegenreaktionen, Druck oder Manipulation
- Wie ich meine Grenzen zukünftig schützen kann
- Selbstwert und Selbstmitgefühl stärken
- Abgrenzung gegenüber Perfektionismus
- Nein sagen als Teil der Selbstfürsorge und Resilienz

Methodik

- Kurze Impulse
- Selbstreflexion
- Mini-Übungen zur Formulierung
- Praxisnahe Alltagstipps

A large orange thought bubble with a white outline, containing the text '„Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu dir selbst.“'. Three smaller orange circles of decreasing size lead from the bottom of the bubble to the main one.

„Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu dir selbst.“

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN- Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop in Präsenz

Format: online oder in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136
Mail: teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!