

Wenn Nein sagen leicht wird

Ein Workshop für klare Grenzen und innere Stabilität

Zur Stärkung von Selbstfürsorge, innerer Klarheit und psychosozialer Kompetenz – ein präventives Gruppenangebot für Erwachsene in unterschiedlichen Lebenssituationen.

Zielgruppe:

Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die lernen möchten, ihre Grenzen klarer wahrzunehmen und freundlich zu kommunizieren – unabhängig von Vorerfahrungen.

Der Workshop bietet einen Verstehensraum: zum Innehalten, Sortieren und Stärken. Er unterstützt Menschen dabei, ihre persönlichen Grenzen wahrzunehmen, Nein zu sagen und stimmige Jas zu finden – klar, alltagsnah und ohne Leistungsdruck

<u>Ablauf</u>	<u>Inhalte</u>	<u>Methoden</u>
<u>Einführung</u>	Was sind Grenzen? Warum Nein sagen so schwer ist	Alltagsnaher verständlicher Input
<u>Meine Grenzen</u>	Grenzüberschreitungen erkennen Körpersignale und Gefühle als Warnzeichen Reflexion: Was kostet mich ein Ja gegen mich selbst?	Kleingruppenarbeit, Visualisierungen,
<u>Glaubenssätze innere Haltung</u>	Hinderliche Glaubenssätze erkennen Stärkende Sätze formulieren Erweiterung der eigenen Haltung	Arbeitsblätter, praktische Übungen Impulskarten, Haltungsarbeit
<u>Übungsteil</u>	Verschiedene Arten des Neins Alltagssituationen üben Würdigung des Ja: Wo ein echtes Ja wichtig ist	Transferplan für 14 Tage Körperhaltung Gruppenarbeit

Der Kurs unterstützt dabei:

- zu verstehen, warum Nein sagen oft so schwerfällt
- eigene Grenzen in verschiedenen Lebensbereichen wahrzunehmen
- ein inneres Bild von einem wertschätzenden Nein zu entwickeln
- Schuldgefühle und Ängste rund um das Nein zu reflektieren
- verschiedene Formen des Neins kennenzulernen und einzuüben
- stimmige Jas und gesunde Selbstfürsorge zu stärken

Format:

- Ort: in der Einrichtung
- Umfang: 5 Std inkl. Pausen
- Alle Materialien inklusive

Rahmenbedingungen:

- Gruppengröße: 8–15 Personen
- Kosten: 45 € pro Teilnehmer*in



Systemische Beraterin
systemische Paar- und Familientherapeutin
Dipl. SozPäd
17 Jahre Erfahrung als JaS in der Jugendhilfe

Der Workshop ist ein präventives Angebot ohne therapeutische Tiefe. Er vermittelt alltagsnahe Impulse, stärkt die Selbstwahrnehmung und eröffnet neue Handlungsspielräume –ressourcenorientiert, respektvoll und ohne Selbstoptimierungsdruck