

# 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 Versteheraum: zum Innehalten, Sortieren und Stärken. Er unterstützt Menschen dabei, ihre persönlichen Grenzen wahrzunehmen, Nein zu sagen und stimmige Ja's zu finden – klar, alltagsnah und ohne Leistungsdruck

<u>Ablauf</u>	<u>Inhalte</u>	<u>Methoden</u>
<b><u>Einführung</u></b>	Was sind Grenzen? Warum Nein sagen so schwer ist	Alltagsnaher verständlicher Input
<b><u>Meine Grenzen</u></b>	Grenzüberschreitungen erkennen Körpersignale und Gefühle als Warnzeichen Reflexion: Was kostet mich ein Ja gegen mich selbst?	Kleingruppenarbeit, Visualisierungen,
<b><u>Glaubenssätze innere Haltung</u></b>	Hinderliche Glaubenssätze erkennen Stärkende Sätze formulieren Erweiterung der eigenen Haltung	Arbeitsblätter, praktische Übungen Impulskarten, Haltungsarbeit
<b><u>Übungsteil</u></b>	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 Ja's 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

 **Tanja Krauß**

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