

## Die hohe Kunst „Nein“ zu sagen

„Warum sagen wir häufig „Ja“, obwohl wir eigentlich „Nein“ sagen wollen? Und wie können wir das ändern?“

Viele „Ja's“ sind Kompromisse zwischen uns und unseren Familien / Freunden / Kollegen und Vorgesetzten. Allerdings gehören zu Kompromissen von Zeit zu Zeit auch ein paar „Nein's“. Gerade vielen Mitarbeitern in sozialen Berufen fällt es jedoch unendlich schwer, dieses NEIN auszusprechen und auch dabei zu bleiben.

Ein klares JA und ein klares NEIN zeugen von Ehrlichkeit gegenüber anderen Menschen und zu sich selbst!

JA und NEIN sind Gegensätze und das eine ist aber nicht ohne das andere zu haben. Dieser Umstand erfordert von uns, dass wir unsere grundsätzliche Wahlfreiheit erkennen ... und nutzen können!

### Inhalte

- Stress / Selbstwahrnehmung / Resilienz
- Selbstfürsorge
- Persönliche Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag
- Die Macht aus der Vergangenheit (persönliche Glaubenssätze, Eigenreflexion)
- Innere Kraftquellen
- Womit muss ich rechnen, wenn ich NEIN sage? (Erkennen möglicher Fallstricke)
- Kommunikationsstrategien (Ja-Nein-Fragen, mögliche Ja-Nein-Antworten)



### Am Ende des Seminars

- ... reflektieren Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung durch den Blick auf die eigene Person und auf die Umwelt.
- ... können Sie persönliche Handlungsstrategien in den privaten und beruflichen Alltag integrieren.

*Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Fortbildungsinstitut der Diözese Würzburg und der Katholischen Erwachsenenbildung im Bistum Würzburg e. V. statt.*

|                    |                                                                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kurs-Nr.</b>    | <b>26329</b>                                                                                                                                    |
| <b>Zielgruppe</b>  | Alle interessierten Mitarbeiter                                                                                                                 |
| <b>Termin</b>      | Donnerstag, 25.06.2026, 09:00 – 16:30 Uhr                                                                                                       |
| <b>Ort</b>         | Schönstattzentrum Marienhöhe<br>Josef-Kentenich-Weg 1<br>97074 Würzburg                                                                         |
| <b>Referent/in</b> | Andrea Becker                                                                                                                                   |
| <b>Teilnehmer</b>  | 10 bis 20                                                                                                                                       |
| <b>Kosten</b>      | 175,00 € / TN aus kirchl. Einrichtung<br>195,00 € / TN aus nicht-kirchl. Einrichtung<br>(inkl. Honorar, Organisation, Material und Verpflegung) |
| <b>Anmeldung</b>   | bis 28.05.2026                                                                                                                                  |