



SEMINAR JA SAGEN, NEIN MEINEN

Dauer des Seminars:

Donnerstag, 19 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr

Nähere Informationen zu Termin, Kosten und Ort
des Seminars sende ich Ihnen gern per E-Mail.

M.A. Martin Goebel

Ulmenstraße 5

22299 Hamburg

FON 040 - 51 32 67 77

FAX 040 - 51 32 67 70

E-MAIL info@wirksam-handeln.de

WEB www.wirksam-handeln.de



JA SAGEN, **NEIN** MEINEN!

Von Grenzen, Nähe und Kontakt





KENNEN SIE DAS?

Sie werden von Ihrem Chef gefragt, ob Sie nicht noch dieses eine Projekt übernehmen können. Sie sagen zu und ärgern sich über sich selbst. Oder Ihr Partner möchte den gemeinsamen Urlaub in den Bergen verbringen – Sie möchten lieber an den Strand; wo fahren Sie hin?

Nein sagen ist manchmal ganz schön schwierig ...

DER HINTERGRUND Warum ist es so schwierig, Nein zu sagen? Liegt es daran, dass Sie häufig in Zusammenhängen wie „egoistisch“, „Ich-bezogen“ oder „das kann man doch nicht tun“ denken? Oder daran, dass Sie sich und Ihre Bedürfnisse nicht so wichtig nehmen? Vielleicht fällt es Ihnen schwer, in einen Konflikt zu gehen und nehmen sich selbst lieber zurück? Wenn wir Ja sagen und Nein meinen, haben wir leider eine kreative Ausweichstrategie gefunden. Aber für die persönliche Integrität gilt: Man muss sich

- 1. wichtig genug nehmen und**
- 2. bereit sein, für sich einzustehen.**

Denn, wer zu oft selbstlos ist, ist schnell sich selbst los! Nur, wer auch zu sich selbst steht und gesunde Grenzen zieht, behält seine Kraft und Würde. Das gilt für innere und äußere Grenzen. Dafür ist es notwendig, die eigenen Grenzen zu kennen, zu wahren und Verantwortung für sie zu übernehmen.

WAS MACHEN WIR Sie lernen Ihre persönlichen Bedürfnisse und Grenzen kennen, sie achtsam wahr- und anzunehmen und diese ggf. zu verteidigen.

Methoden: Erfahrungsorientiert; wir nutzen dazu Erkenntnisse und Methoden aus den Neurowissenschaften, der Psychologie, der Körperarbeit und der Kommunikation.

Nähere Informationen sende ich Ihnen gern per E-Mail.