



Nein-Sagen ohne Schuldgefühle - wie ich wertschätzend Grenzen ziehen kann

Seminar-Nr.	2026 B028 EK
Termin	03.12.2026 bis 04.12.2026
Partnerorganisation	dbb niedersachsen beamtenbund und tarifunion
Tagungsstätte	IntercityHotel Hannover Rosenstr. 1 30159 Hannover meetings.hannover@intercityhotel.com
Seminarleitung	NN NBB
Dozentin	NN

Kompetenzorientierte Lernziele

Vor allem Frauen fehlt zuweilen eine wichtige Vokabel in ihrem Wortschatz: das Wort „Nein“. Wir sagen oft „ja“, obwohl wir eigentlich „nein“ meinen und ärgern uns hinterher, dass wir uns mal wieder zu viel aufgeladen haben und einmal mehr über unsere Grenzen gegangen sind.

In diesem Seminar geht es darum, sich bewusst zu machen, warum wir immer wieder „ja“ sagen, obwohl ein „Nein“ ehrlicher wäre. Vor allem geht es aber darum, dass wir lernen, das zu sagen, was wir wirklich meinen. Und dazu gehört es eben auch, angemessen „nein“ zu sagen und dadurch Verantwortung für sich selbst zu übernehmen

– ohne schlechtes Gewissen!

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten	10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
	15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
	ab 18:30 Uhr	Abendessen

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

Methoden Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Donnerstag, 3. Dezember 2026

12:00 bis 12:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
NN

12:30 bis 17:30 Uhr **Reflexion: Weswegen wir nicht Nein sagen**

- persönliche Muster und innere Antreiber
- typische Gründe für Anpassung Grenzüberschreitung

Eigenverantwortung – Vom Opfer zum Gestalter

- eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen
- Verantwortung für sich selbst übernehmen

Selbstfürsorge – Voraussetzung für Abgrenzung

- Selbstfürsorge als Grundlage für klare Grenzen
- Umgang mit eigenen Bedürfnissen und Ressourcen

NN

Freitag, 4. Dezember 2026

09:00 bis 11:30 Uhr **Wertschätzende Kommunikation in 4 Schritten und Kommunikationstechniken für ein besseres Miteinander**

- klar, respektvoll und ehrlich kommunizieren
- Nein sagen ohne schlechtes Gewissen
- hilfreiche Formulierungen für den Alltag

Sammlung typischer Situationen und Üben neuer Kommunikationsmuster

- praktische Übungen zu herausfordernden Situationen
- Erprobung neuer Formulierungen und Reaktionsweisen

NN

11:30 bis 12:00 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden

NN

Anschließend Mittagessen