



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

---

Seminar-Nr.	2026 B032 EK
Termin	01.07.2026 bis 03.07.2026
Partnerorganisation	DBB NRW Beamtenbund und Tarifunion Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	<b>Ringhotel Katharinen Hof</b> Bahnhofstraße 49 59423 Unna <a href="mailto:nr@riepe.com">nr@riepe.com</a>
Seminarleitung	<b>Diana Wedemeier</b> Vorsitzende Landesfrauenvertretung
Dozentin	<b>Constanze von Poser</b> KOMMPOSER – Kommunikation und Training

## 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.

<b>Pausenzeiten</b>	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

---

## Mittwoch, 1. Juli 2026

- 14:00 bis 14:30 Uhr    **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**  
**Diana Wedemeier**
- 14:30 bis 18:00 Uhr    **Reflexion: Weswegen wir nicht Nein sagen**  
**Eigenverantwortung – Vom Opfer zum Gestalter**
- Methode  
**Constanze von Poser**

## Donnerstag, 2. Juli 2026

- 09:00 bis 17:00 Uhr    **Selbstfürsorge – Voraussetzung für Abgrenzung**  
**Stressmodell – Grenzen ziehen als Stressfaktor**  
**Wertschätzende Kommunikation in 4 Schritten**  
**Constanze von Poser**

## Freitag, 3. Juli 2026

- 09:00 bis 12:30 Uhr    **Kommunikationstechniken für ein besseres Miteinander**  
**Sammlung typischer Situationen und Üben von neuen Kommunikationsmustern**
- Methode  
**Constanze von Poser**
- 12:30 bis 13:00 Uhr    **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**  
**Verabschiedung der Teilnehmenden**  
**Diana Wedemeier**
- Anschließend Mittagessen**