

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 **Ringhotel Katharinen Hof**
Bahnhofstraße 49
59423 Unna
nr@riepe.com

Seminarleitung **Diana Wedemeier**
Vorsitzende Landesfrauenvertretung

Dozentin **Constanze von Poser**
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.

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

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**