



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

Seminar-Nr.	2026 B070 CH
Termin	11.05.2026 bis 13.05.2026
Partnerorganisation	Deutsche Steuer-Gewerkschaft Landesverband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Ringhotel Drees Hohe Str. 107 44139 Dortmund drees.bankett@riepe.com
Seminarleitung	Carolin Nagel DSTG Landesfrauenvertretung
Dozentin	Carolin Nagel DSTG Landesfrauenvertretung 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

Montag, 11. Mai 2026

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Carolin Nagel
- 14:30 bis 18:00 Uhr **Reflexion: Weswegen wir nicht Nein sagen**
Eigenverantwortung – Vom Opfer zum Gestalter

Constanze von Poser

Dienstag, 12. Mai 2026

- 09:00 bis 17:00 Uhr **Selbstfürsorge – Voraussetzung für Abgrenzung**

Stressmodell – Grenzen ziehen als Stressfaktor

Wertschätzende Kommunikation in 4 Schritten

Constanze von Poser

Mittwoch, 13. Mai 2026

- 09:00 bis 12:30 Uhr **Kommunikationstechniken für ein besseres Miteinander**

Sammlung typischer Situationen und Üben von neuen Kommunikationsmustern

Constanze von Poser
- 12:30 bis 13:00 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden
Carolin Nagel

Anschließend Mittagessen