

Y0503113 Aus der Harmoniefalle ausbrechen - ein Seminar für Frauen

Beginn	Freitag, 26.06.2026, 18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	75,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Matthias Dahms
Kursort	Virtueller Klassenraum, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Sagen Sie öfter Ja, obwohl Sie eigentlich Nein meinen? Vielleicht, weil Sie niemanden enttäuschen wollen. Weil Sie Angst haben, als schwierig zu gelten. Oder weil Harmonie Ihnen wichtiger erscheint als Ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wer sich ständig anpasst, zahlt einen hohen Preis: Sie verlieren Klarheit, Energie – und manchmal auch den Respekt anderer. In diesem Online-Seminar lernen Sie, mit innerer Stärke, Freundlichkeit und Klarheit Nein zu sagen – im Berufsleben ebenso wie im privaten Umfeld. Sie entwickeln neue Denk- und Sprachmuster, reflektieren Ihre Haltung und trainieren, Grenzen souverän zu setzen, ohne Beziehungen zu gefährden.

Das erwartet Sie:

- Selbstbewusst und wertschätzend Nein sagen
- klare Formulierungen für Alltag, Beruf und schwierige Gespräche
- Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- Umgang mit Manipulation, Druck und Schuldgefühlen
- Übungen zu Haltung, Körpersprache und Sprache
- Austausch in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen Sagen Sie Ja zu sich selbst – und setzen Sie klare, respektvolle Grenzen.

Seminarinhalte:

- warum Nein sagen schwerfällt – und wie Sie es trotzdem schaffen
- wie Sie Ihre innere und äußere Haltung stärken
- wie Sie Grenzen setzen, ohne zu verletzen
- klare Sprache statt Schuldgefühle oder Ausreden
- Umgang mit Druck, Manipulation und Erwartungen
- praktische Übungen und Gesprächstechniken

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.06.2026	18:30 - 21:30 Uhr	Virtueller Klassenraum

[zur Kursdetail-Seite](#)