



Starke Frauen - „Nein-sagen“ lernen

Wenn ein „Ja“ eigentlich ein „Nein“ sein sollte – „Nein-sagen“ ohne schlechtes Gewissen oder Angst

Vielen Frauen fällt es schwer „Nein“ zu sagen und anderen einen Wunsch abzuschlagen. Was steckt dahinter und wie können wir das ändern? Aus welchem Grund sagen wir manchmal „Ja“, obwohl wir kein gutes Gefühl dabei haben, uns überfordert fühlen oder uns sogar darüber ärgern? Es gibt viele Gründe, aus denen uns das „Nein-sagen“ im Beruf, im Studium, unter Freunden*innen oder in der Familie schwer fällt. In dem Workshop werden diese Verhaltensweisen erklärt und hilfreiche Strategien erarbeitet, um selbstfürsorglich, mutig und klar zu handeln.

Inhalte und Ziele:

- Hintergründe - Verhaltensmuster
- Eigene Erfahrungen der Teilnehmerinnen
- Welche „Ja-Sager“ Typen gibt es?
- Hilfsbereitschaft versus Selbstaufgabe
- Selbstfürsorge - Schuldgefühle
- Strategien und Tipps zum „Nein-sagen“
- Praxisbeispiele zum „Nein-sagen“ im Freundeskreis, der Familie und an der Uni / im Beruf
- Übungen zu Körpersprache, Stimme und Wirkung
- Ängste und Unsicherheiten abbauen, Stärkung der Persönlichkeit und des Selbstbewusstseins
- Reaktionsmöglichkeiten – Werkzeugkoffer für unterschiedliche Situationen

Methoden:

Der Workshop wird interaktiv gestaltet und beinhaltet neben theoretischem, fachlichem Input genügend Raum zum Austausch, bei dem die Teilnehmerinnen aktiv miteinbezogen werden. Die Methodenauswahl erfolgt individuell je nach Bedürfnissen und Anliegen der Frauen, hierbei werden Partnerübungen, Gruppenarbeit, Umfragen, Visualisierungen und passende Übungen aus dem Bereich des Coachings eingesetzt.

Die Referentin:

Silke Gorges
STARK DURCHS LEBEN



Themenschwerpunkte:

- Persönlichkeitsstärkung und Selbstbehauptung
- Werte, respektvolles Miteinander und Zivilcourage
- Teambuilding und Soft Skills
- Gewaltprävention, Sicherheitstraining und Selbstverteidigung

Fachlicher Hintergrund:

- Über 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Beratung
- Fachpädagogin Konfliktkommunikation
- Zertifizierte Mediatorin und Coach (univ.)
- Kampfsportmeisterin (4. Dan Jiu Jitsu) und Erlebnispädagogin