



## **Bewusst JA sagen - souverän NEIN sagen**

Positive Grenzziehung gegen Überforderung in Beruf und Privatleben

Dienstag, 13.09.2022  
- Donnerstag, 15.09.2022  
Gerolfingen

### **Teilnahmekosten**

Teilnahmegebühr für Mitarbeitende in evang. Kirche und Diakonie in Bayern: 260 €  
Teilnahmegebühr für andere Interessierte: 440 €  
inkl. Materialkosten, zzgl. Unterkunft/Verpflegung ca. 220 €  
(wird direkt vom Tagungshaus in Rechnung gestellt)

### **Seminarzeiten:**

Dienstag, 13.09.2022 von 11:00 bis 18:00 Uhr  
Mittwoch, 14.09.2022 von 09:00 bis 18:00 Uhr  
Donnerstag, 15.09.2022 von 09:00 bis 14:45 Uhr  
Ankommen bitte bis 10:30 Uhr (Ankunftskaffee), Abreise um 15 Uhr

### **Tagungsstätte:**

Evang. Bildungszentrum Hesselberg  
Hesselbergstraße 26  
91726 Gerolfingen  
Tel 09854 10 13  
[www.ebz-hesselberg.de](http://www.ebz-hesselberg.de)

### **Information und Organisation:**

Martina Dorsch  
0911 9354 415  
[dorsch@diakonie-bayern.de](mailto:dorsch@diakonie-bayern.de)

Foto von Debby Hudson auf Unsplash

Diakonisches Werk Bayern  
**Diakonie.Kolleg.**  
Pirckheimerstraße 6  
90408 Nürnberg  
Tel. 0911 93 54-411  
[www.diakonie-bayern.de](http://www.diakonie-bayern.de)  
[www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)

**Diakonie.Kolleg.**

Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

Diakonisches Werk Bayern  
Diakonie.Kolleg.  
Postfach 12 03 20  
90332 Nürnberg

### Situation:

Es fällt uns oft schwer, NEIN zu sagen - und auch dabei zu bleiben. So manches Mal kommt uns ein JA über die Lippen, obwohl wir eigentlich das Gegenteil meinen. Eine Ablehnung könnte Andere verärgern oder verletzen. Das JA scheint auf den ersten Blick so viel leichter zu sein.

Unbestritten, Hilfsbereitschaft ist eine Tugend, die das Zusammenleben sehr erleichtern kann. Anderen eine Freude zu bereiten oder einem Konflikt aus dem Weg zu gehen, sind jedoch nur kurzfristige Sichtweisen.

Und kennen Sie nicht auch die positive Resonanz wie Prima! Auf dich kann man sich immer verlassen! oder Was würden wir nur ohne Sie tun?

Längerfristig laden wir uns meistens zu viel auf und geraten unter Druck. Nicht rechtzeitig NEIN sagen zu können, hat einen hohen Preis: latente Unzufriedenheit, unterdrückter Zorn, Erschöpfung, Burn-out-Risiko.

Auch wer selbst viel um die Ohren hat, sei es im Beruf oder im Privatleben, kommt nicht umhin, Ansinnen anderer freundlich abzulehnen.

Hilfreich ist es, das NEIN wiederzuentdecken und klar Grenzen zu ziehen.

Statt NEIN zu etwas zu sagen, können wir auch einen anderen machtvollen Weg wählen: Die Wirkkraft des klaren JA nutzen, indem wir bestimmen und festlegen, wozu wir bewusst JA sagen im Leben - und dafür unsere Zeit und Kraft einsetzen.

### Inhalt:

- Impulse und Übungen aus den Bereichen: Standortanalyse, lösungsorientiertes Coaching und Selbst-Coaching, Positive Psychologie, Selbstreflexion, Wahrnehmung und Körper, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstsorge
- Verknüpfung mit der Alltagspraxis und Tipps zur Umsetzung
- Ich mache mich auf den Weg zum Hesselberg in Mittelfranken. Die Lage des Bildungs- und Tagungszentrums Hesselberg bildet einen guten Rahmen mit dem Blick über das weite Land, lädt zu Impulsspaziergängen in der freien Natur ein und hilft, den Kopf frei zu bekommen.
- Die dreitägige Dauer ermöglicht ein intensives Arbeiten mit viel Freude, Humor und Lachen.

### Nutzen:

Alles ist sofort anwendbar und lässt sich als Handwerkszeug ins weitere Leben mitnehmen.

Sie erleben praxiserprobte Strategien, Methoden und Impulse aus den Bereichen Coaching, Psychologie und Erwachsenenbildung oder frischen ihr bereits vorhandenes Wissen auf.

Es geht zuerst um ein Innehalten, reflektieren, Kräfte sammeln, Leistungen und Stärken bewusst machen und sich infolge neu ausrichten mit einem bewussten JA zum Leben und einem hohen Maß an Zufriedenheit.

Sie befassen sich mit der Wirkkraft des klaren JA und mit mindestens 5 Arten situationsbezogen und souverän NEIN zu sagen und üben diese ein. Grenzziehung erfahren Sie als etwas Positives für sich und andere.

Zeiten der Stille, Freude und Lachens sowie Pausenzeit für Muße und zum Kraft tanken ermöglichen es, die inneren Batterien wieder aufzufüllen.

### Methoden:

Einzelarbeit (geschützt mit persönlichen Arbeitsblättern), Arbeit zu zweit, in Kleingruppen und im Plenum

Verschiedene inhaltliche Zugangsformen, Übungen, Reflexion.

Zur Unterstützung: Im Nachgang Selbstcoaching-e-mail.

### Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Arbeitsfeldern von Diakonie und Kirche; Interessierte

### Teilnehmer\*innen:

maximal 13 Personen

### Referentin:



### Christine Gesell

Kommunikationstrainerin und Coach (zert.), M.A. Soziale Arbeit und Lebenslauf, Reflexiv-pädagogische Biografiearbeit (zert.), MAS Spirituelle Theologie, Ansbach

## Anmeldung 22-P18 vom 13.09. - 15.09.22

Bewusst JA sagen - souverän NEIN sagen

Online-Anmeldung: [www.diakoniekolleg.de](http://www.diakoniekolleg.de)

Name  Vorname

Funktion

Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Fax

E-Mail

E-Mail (privat)

Rechnung an:

Dienststelle

Privatadresse

Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern:  
[www.diakoniekolleg.de/agb](http://www.diakoniekolleg.de/agb)

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: