Die Kunst NEIN zu sagen

Warum sagen wir häufig JA sagen, obwohl wir eigentlich NEIN sagen wollen? Und wie können wir das ändern?

Viele **„JA´s“** sind Kompromisse zwischen uns und unseren Familien, Freund/innen, Kolleg/innen und Vorgesetzten. Allerdings gehören zu Kompromissen von Zeit zu Zeit auch ein paar **„NEIN´s“**. Gerade vielen Mitarbeitern/innen in sozialen Berufen, fällt es jedoch unendlich schwer, dieses NEIN auszusprechen und auch dabei zu bleiben.

Ein klares JA und ein klares NEIN zeugen von Ehrlichkeit gegenüber anderen Menschen und zu sich selbst!

JA und NEIN sind Gegensätze, es sind die zwei Seiten einer Medaille. Das eine ist aber ohne das andere nicht zu haben. Sagen wir zu etwas JA, dann sagen wir zeitgleich NEIN zu etwas Anderem. Dieser Umstand erfordert von uns, dass wir unsere grundsätzliche Wahlfreiheit erkennen, … und nutzen können!

Es geht also nicht nur um ein ENTWEDER – ODER,
sondern um eine Erweiterung der eigenen Entscheidungsmöglichkeiten!

Dieses Seminar setzt eine hohe Bereitschaft voraus, von sich sowohl im Arbeitsalltag als auch im privaten Bereich zu erzählen und sich im Plenum auszutauschen.

Folgende Fragen / Inhalte werden in diesem Seminar

anhand praktischer Fallbeispiele vertiefend bearbeitet:

Warum sagen wir häufig JA, obwohl wir eigentlich NEIN sagen wollen?

- ⇨ Eigenreflexion / Übung

Sich bewusst für ein JA oder ein NEIN entscheiden

- ⇨ Kompromisse im Alltag

Ein „positives NEIN“ ist ein JA zu sich selbst

- ⇨ Die 3 Geschenke eines positiven NEIN

Die Macht aus der Vergangenheit:

- ⇨ Persönliche Glaubenssätze, die sich auf die eigene Person beziehen
- ⇨ Persönliche Glaubenssätze, die sich auf andere Menschen beziehen
- ⇨ Eigenreflexion / Übung

GEORG SEUFERT
97076 Würzburg – Ritterstiftstraße 8 / Tel.: 0173 9084404 E-Mail: georg.seufert@web.de Internet: www.seufert-seminare.info

Die Transaktionsanalyse im (Arbeits-)Alltag

- ⇨ *Das Ich-Zustands-Modell*
  Wie verhält sich mein Gegenüber und wie verhalte ich mich selbst in bestimmten Lebenssituationen?
  Und wie beeinflusst uns dieses Verhalten beim JA oder NEIN sagen?

Was kann bei einem NEIN passieren?

- ⇨ Kopfkino und Eigengespräche

Darf ich mich selbst wichtig nehmen?

- ⇨ Wer immer selbstlos ist, ist sich irgendwann selbst los!
- ⇨ Haben wir Gefühle – oder haben die Gefühle uns?
- ⇨ Persönliche Grenzen setzen im beruflichen und privaten Alltag
- ⇨ Eigenreflexion / Übung

Was sind meine eigenen Kraftquellen

- ⇨ Wie gut sorge ich für mich?
- ⇨ Eigenreflexion / Übung

Mit was muss ich rechnen, wenn ich NEIN sage?

- ⇨ 7 Fallstricke, die ein NEIN torpedieren
- ⇨ Eigenreflexion / Übung

Wie kann es gelingen bei einem ausgesprochenem NEIN zu bleiben?

- ⇨ Eigenreflexion / Übung

Kommunikationstipps

- ⇨ Stelle ich eine Ja-Nein-Frage, …
  muss ich mit zwei möglichen Antworten rechnen!
- ⇨ Bekomme ich eine Ja-Nein-Frage gestellt, …
  habe ich zwei Möglichkeiten zu antworten!

GEORG SEUFERT
97076 Würzburg – Ritterstiftstraße 8 / Tel.: 0173 9084404 E-Mail: georg.seufert@web.de Internet: www.seufert-seminare.info