



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

WORKBOOK 6: *"Grenzen setzen und Nein sagen"*

Lerne selbstbewusst, klar und zugewandt Grenzen zu setzen & Nein zu sagen. Das ist einer der Schlüssel mit großem Impact auf deine innere Stärke – im Business wie auch privat.

Im ersten Schritt geht es darum zu erkennen, was dich aktuell daran hindert, selbstbewusst "Nein" zu sagen – klar, zugewandt und ohne dich dabei zu rechtfertigen.

Im zweiten Schritt gilt es zu üben und diesen Muskel zu stärken.

Weshalb es uns schwer fällt, Nein zu sagen:

- Angst vor Ablehnung
- Schuldgefühle / schlechtes Gewissen
- Überforderung/ Angst vor Enttäuschung und fehlender Loyalität
- Fehlende Prioritäten
- Mangelnde Konfliktfähigkeit: es ist "einfacher" sich anzupassen als für die eigenen Bedürfnisse einzustehen
- Antreiber in der Übersteigerung: "Mach's allen Recht!", "Sei stark!", "Sei perfekt!" :

5 Schritte hin zu einem klaren und selbstbewussten Nein:

1. Verschaffe dir ein Zeitpolszer
2. Finde heraus, weshalb es dir schwer fällt, Nein zu sagen und auf dich selbst zu achten (bspw. Helfersyndrom)
3. Mache dir klar, was ein Ja kostet (z.B. Zeit)
4. Zeige Haltung (Blick, Körperhaltung, Stimme)
5. Triff freundlich und bestimmt Absagen: begründen, nicht rechtfertigen!



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

Teil 1 – Reflexion:

- Weshalb fällt es mir schwer, Nein zu sagen:

- Was kann im schlimmsten Fall passieren:

Teil 2 – Aktivierung:

- Wobei möchte ich beginnen, ein Nein zu trainieren:

- Was sind meine Erfahrungen damit:

- Was gelingt mir bereits gut: