

NEIN sagen können - mir Respekt verschaffen

NEIN sagen können – mir Respekt verschaffen

Dieses Intensiv-Seminar wendet sich insbesondere an die Pflege. Für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gehört gefühlte Überlastung zum Arbeitsalltag. Kraft und Nerven sind extrem gefordert. Umsso wichtiger ist es, nicht alles schaffen zu wollen und zu müssen, was mir angetragen wird. Wenn ich mich nur schwer abgrenzen kann, fühle ich mich regelmäßig überfordert. Grenzen setzen und Nein sagen können, wenn es zu viel wird, fordert die Selbstfürsorge. Denn wenn ich kraftlos bin, habe ich anderen Menschen nichts mehr zu geben.

Kann ich nicht NEIN sagen, verlieren andere irgendwann den Respekt vor mir. Ich bin dann leicht auszunutzen und gehe regelmäßig über meine eigene Kraft hinaus.

Die Vermeidung dieser Selbstüberforderung ist das Thema des Seminars.

Ihr Nutzen: Sie erkennen, welche Möglichkeiten es gibt, dem Hamsterrad zu entkommen. Statt Erschöpfung und Hoffnungslosigkeit schöpfen Sie Mut und Kraft durch neue Freude an Ihrer Selbstwirksamkeit.

Seminarinhalt:

- Gefühlswechsel – Energieschub statt Kraftlosigkeit
- Imagination „Was wäre, wenn ich ...“
- Tankstelle für Selbstvertrauen und Souveränität
- Denkfallen-Analyse – Schädliche Glaubenssätze
- Powerschub – Erkennen und verändern
- Gestalten statt klagen

Methoden: Mentale Präsenz, kreative Laborarbeit, emotionale Kompetenzgespräche, Kollegiale Fallberatung, Gruppenaustausch, Wahrnehmungs- und Mutübungen, Fantasy-Respekt-Bilder, moderierte Feedbackrunden

Zielgruppe: Pflege und andere Interessierte

Seminarinformationen

Kategorie:

Präsenz-Seminare, Persönlichkeitsentwicklung

Referenten:

-

Herr Wolf-Dietrich Groß Kommunikations-Trainer, Coach

Termin(e)



04.02.2026, 09:30 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

[Akademie Die Wolfsburg • Falkenweg 6 • 45478 Mülheim](#)

[Für diesen Termin anmelden](#)

Teilnahmegebühr

325 EUR für Mitglieder des BBDK

425 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.

Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen

- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Ermäßigungen:

- zweiter Teilnehmer aus demselben Krankenhaus: 10 % Nachlass
- ab dem dritten Teilnehmer: 20 % Nachlass

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

Die Teilnahmgebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig.

Bei Präsenzseminaren beinhaltet sie:

- Pausengetränke
- Mittagessen
- Kaffeepause inkl. Kuchen am Nachmittag

Rücktrittsbedingungen:

- bei Rücktritt bis **14 Tage vor Veranstaltungsbeginn**: keine Kosten
- bei späterer Abmeldung: voller Teilnahmebetrag fällig
- eine **Vertretung des angemeldeten Teilnehmers** ist jederzeit möglich

Hinweis:

Weitere Veranstaltungstermine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

[Zurück](#)