

# Grenzen setzen im Berufsalltag

## Wie Sie klar, gelassen und respektvoll Nein sagen



### Intensiv-Seminar

»Schluss mit dem schlechten Gewissen!«  
Lernen Sie, souverän Nein zu sagen – ohne Reue, ohne Rechtfertigung.

- Eigene Grenzen erkennen, formulieren und wirksam vertreten
- Souverän Nein sagen – ohne Schuldgefühle oder Rechtfertigungsdruck
- Manipulative Gesprächsstrategien durchschauen und kontern
- Selbstbewusst auftreten – auch in stressigen oder hierarchischen Situationen
- Mit Ablehnung und Konflikten gelassen umgehen
- Gesunde Selbstfürsorge im Berufsalltag etablieren

#### Referentin



Gisa Steeg  
Resilienz- und Kommunikations-Trainerin,  
Business-Coach, Expertin für mentale  
Stärke

## Programm

### Prägungen erkennen – Selbstsabotage entlarven

- Warum fällt es so schwer, Nein zu sagen? Wir analysieren gemeinsam Ihre erlernten Verhaltensmuster
- Sie identifizieren persönliche Denkfälle und Selbstsabotageprogramme, die Ihre Grenzen schwächen – und lernen, sich davon zu lösen

### Eigene Grenzen verstehen und achten

- Wie entstehen Ihre inneren Grenzen – und warum werden sie oft übergangen?
- Sie gewinnen Klarheit über den Einfluss von Werten, Erfahrungen und Bedürfnissen – und erkennen, wie sich klare Grenzen positiv auf Ihre Lebensqualität auswirken.

### Grenzen klar und wirkungsvoll kommunizieren

- Sie üben, Ihre Bedürfnisse deutlich, ruhig und wertschätzend auszusprechen – auch in angespannten Situationen.
- Sie erfahren, wie klare Kommunikation Ihre Beziehungen stärkt statt belastet.

### Konflikte meistern – souverän bleiben

- Sie erhalten praxiserprobte Strategien, um mit Ablehnung, Kritik und Widerstand konstruktiv umzugehen.
- Sie lernen, wie Sie bei Gegenwind standhaft bleiben, ohne zu eskalieren.

### Selbstbewusst Nein sagen – mit Rückgrat und Respekt

- Sie entwickeln Ihre persönlichen Formulierungen für ein kraftvolles, aber respektvolles Nein.
- Sie lernen, wie Sie Grenzen setzen, ohne Schuldgefühle – und dabei selbstsicher wirken.

### Manipulation erkennen – sich schützen

- Sie durchschauen typische Taktiken, mit denen andere Sie zu einem Ja drängen wollen
- Sie trainieren, ruhig, klar und authentisch bei sich zu bleiben – auch unter Druck

### Selbstfürsorge – ohne schlechtes Gewissen

- Sie entwickeln gesunde, alltagstaugliche Gewohnheiten, um Ihre Energie und Grenzen langfristig zu schützen
- Sie stärken Ihre mentale Widerstandskraft durch konkrete Selbstfürsorgestrategien

### Integration & Transfer – was Sie mitnehmen

- In praktischen Übungen wenden Sie das Gelernte direkt an
- Im Austausch mit anderen Teilnehmenden reflektieren Sie Ihre Erfahrungen – und gehen mit einem persönlichen Fahrplan für den Alltag aus dem Seminar

## Seminarziel

Kennen Sie das?

- Sie sagen »Ja«, obwohl Sie »Nein« fühlen – und ärgern sich danach.
- Sie wollen es allen recht machen – und bleiben dabei selbst auf der Strecke.
- Sie fühlen sich oft ausgenutzt, überfordert oder sogar ausgebrannt.

Damit sind Sie nicht allein. In vielen beruflichen Situationen fällt es schwer, Grenzen zu setzen – aus Angst vor Ablehnung, Konflikten oder negativen Konsequenzen. In diesem Intensiv-Training lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Grenzen erkennen, klar kommunizieren und souverän vertreten – ohne schlechtes Gewissen. Sie erhalten praxiserprobte Strategien für mehr innere Stärke, Gelassenheit und Respekt im Umgang mit Kolleg\*innen, Vorgesetzten und Kund\*innen.

Themen im Fokus:

- Erkennen eigener Handlungsmuster und Prägungen
- Einfluss von Werten und Bedürfnissen auf persönliche Grenzen
- Klare Kommunikation und Selbstbehauptung in herausfordernden Situationen
- Umgang mit Manipulation, Ablehnung und Konflikten
- Selbtfürsorge: gesunde Gewohnheiten für Alltag und Beruf

Sichern Sie sich Ihren Platz – und gewinnen Sie Zeit, Energie und Klarheit zurück.

## Wissenswertes

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die in ihrem beruflichen Alltag häufiger in herausfordernden Kommunikationssituationen stehen und lernen möchten, sich klarer abzugrenzen, souverän Nein zu sagen und dabei gleichzeitig die Beziehungsebene im Blick zu behalten.

### Das Besondere an diesem Seminar

- Alle Inhalte sind praxisnah aufgebaut – mit konkreten Beispielen, Übungen, Austausch und Reflexion. Sie arbeiten nicht nur theoretisch, sondern entwickeln individuelle Strategien für Ihre persönliche Situation.
- Intensiv und praxisnah: Maximal 12 Teilnehmende
- Persönlich begleitet: Mit Gisa Steeg – erfahrene Trainerin für Selbstbewusstsein & Kommunikation

### Ihr Nutzen auf einen Blick

- Sie sagen Nein – ohne sich zu rechtfertigen.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Durchsetzungskraft.
- Sie reduzieren Stress und beugen Überlastung aktiv vor.
- Sie verbessern Ihre beruflichen Beziehungen durch klare Kommunikation.

## Unsere Referentin



### Gisa Steeg

Resilienz- und Kommunikations-Trainerin, Business-Coach, Expertin für mentale Stärke

*Gisa Steeg vermittelt seit über 25 Jahren fundierte und praxisnahe Methoden zur Stärkung der inneren Widerstandskraft im Berufsleben. Sie ist ausgebildete Resilienz- und Kommunikationstrainerin, NLP-Master, Hypnose-Coach sowie systemische Beraterin.*

*Mit einem ganzheitlichen Ansatz zeigt sie, wie mentale Stärke, Selbtfürsorge und die Aktivierung des Vagusnervs helfen, auch unter Druck souverän zu bleiben. Ihre Seminare sind geprägt von Achtsamkeit, Klarheit und einem hohen Maß an Praxisorientierung – für mehr Gelassenheit und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.*

# Seminar-Vorschläge

Gremienarbeit souverän organisieren –  
rechtssicher, digital und praxisnah

11. November 2025, Online-Veranstaltung

Webtexte schreiben – auf den Punkt

26. November 2025, Online-Veranstaltung

Resilienz im Beruf: Stress abbauen –  
Burnout vorbeugen – kraftvoll bleiben!

27./28. November 2025, Online-Veranstaltung

Schreibwerkstatt Klartext schreiben

2. Dezember 2025, Online-Veranstaltung

Assistenz und KI, souverän, sicher, smart

17. Februar 2026, Online-Veranstaltung

Erfolgsfaktor Assistenz in der neuen Arbeitswelt

5./6. März 2026, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen –  
passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt  
ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent\*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern  
Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: [info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

## Anmeldeformular

Grenzen setzen im Berufsalltag

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: [anmeldung@akademie-heidelberg.de](mailto:anmeldung@akademie-heidelberg.de)

### Termin + Seminarzeiten

Mo./Di., 9./10. März 2026

9:00–17:00 Uhr

Online-Zugang ab 8:45 Uhr

Seminar-Nr. 2603SW518W

### Teilnahmegebühr

€ 980.– (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am  
Online-Seminar sowie die Präsentation  
als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie  
ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an  
der Fortbildung bestätigt.

### Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen  
Geschäftsbedingungen

(Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen,  
wenn gewünscht, gerne zusenden.  
Diese können Sie jederzeit auch auf  
unserer Website einsehen:  
[www.akademie-heidelberg.de/agb](http://www.akademie-heidelberg.de/agb)

### Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von  
uns eine E-Mail mit einem Link,  
über den Sie sich direkt in die Online-  
Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig,  
ein Programm herunterzuladen.  
Sie können am Seminar direkt per Zoom  
im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera  
können Sie jederzeit Fragen stellen und  
mit den Referierenden und weiteren  
Teilnehmenden diskutieren. Alternativ  
steht auch ein Chat zur Verfügung.



AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH

Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg

Telefon 06221/65033-0

[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)

[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)