

# 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

**20** Jahre  
**AKADEMIE**  
HEIDELBERG

#### Referentin



Gisa Steeg  
Coaching und  
Persönlichkeitstraining  
Laudenbach

## Programm

### Prägungen erkennen – Selbstsabotage entlarven

- Warum fällt es so schwer, Nein zu sagen? Wir analysieren gemeinsam Ihre erlernten Verhaltensmuster
- Sie identifizieren persönliche Denkfallen 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
- Selbstfürsorge: 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

Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin

*Gisa Steeg ist Jahrgang 1970, arbeitet als psychologische Beraterin, Steh-auf-Mentorin, Buch-Mentorin, Autorin und Mutmacherin für mehr Kraft und innere Stärke, und lebt in der Nähe von Heidelberg. Sie ist ausgebildete Handelsfachwirtin, Business-Coach, Hypnose-Coach, Selbstbewusstseinstrainerin und systemische Beraterin, Wingwave-Coach, NLP-Master und Kommunikationstrainerin. Als Coach, Mentorin, Autorin und Unternehmerin hat sie Erfahrung aus mehr als 25 Jahren Tätigkeit als Dozentin im Marketing, Vertrieb und in der Persönlichkeitsentwicklung.*

Assistenz 5.0 im KI-Zeitalter - Mit digitalen  
Tools effizienter arbeiten  
2./3. Juni 2025, Online-Veranstaltung

KI-Führerschein – Ihr Einstieg in die Künstliche Intelligenz  
24. Juni – 3. Juli 2025, Online-Veranstaltung

Change Management & Resilienz in der Praxis  
24./25. Juni 2025, Online-Veranstaltung

Führen und Prozesssteuerung:  
Ihre Steuerfähigkeit in unruhigen Gewässern  
1./2. Juli 2025, Mannheim

Storytelling für mehr Reichweite: Mit KI bessere  
Social-Media-Texte schreiben  
1. Juli 2025, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen  
Schon einmal über ein Inhouse Seminar nachgedacht?

- Ihre Vorteile:
- Qualifizierte Beratung und Umsetzung
  - Erfahrene Referenten mit hoher methodischer Kompetenz
  - Individuell angepasste Schulungsinhalte
  - Top Preis-Leistungsverhältnis
  - Keine Reise- und Hotelkosten für Ihre Mitarbeiter

Gerne konzipieren wir für Sie eine maßgeschneiderte Inhouse-Schulung zu diesem und vielen anderen Themen!

Sprechen Sie uns einfach an.  
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., 22./23. September 2025  
9:00–17:00 Uhr  
Online-Zugang ab 8:45 Uhr  
Seminar-Nr. 25 09 SW518 W

Teilnahmegebühr  
€ 780,- (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 28 · 69123 Heidelberg  
Telefon 06221/65033-0  
[info@akademie-heidelberg.de](mailto:info@akademie-heidelberg.de)  
[www.akademie-heidelberg.de](http://www.akademie-heidelberg.de)