

## Nein sagen: So setzt du Grenzen im Arbeitsalltag (Präsenz)

Du erledigst schnell noch etwas für den Kollegen und kümmerst dich um das Anliegen der neuen Mitarbeiterin – doch deine eigenen Aufgaben bleiben dabei liegen. Dein Harmoniebedürfnis oder die Angst vor negativen Folgen hindern dich daran, auch mal eine Bitte abzulehnen. In diesem Seminar lernst du, dich abzugrenzen. Du übst, wertschätzend, aber bestimmt Nein zu sagen und trotzdem eine gute Beziehung zu den Kolleg:innen zu pflegen. Zudem baust du weiter Selbstbewusstsein auf, entwickelst deine emotionale Intelligenz weiter und steigerst deine Resilienz, um die täglichen Herausforderungen in der Arbeitswelt zu meistern.

### Modul 1: Lernimpulse

30 min

#### Einstieg ins Thema

- Einführung und Impulse zum Thema "Nein sagen" und eigene Grenzen setzen.
- Standortbestimmung der Teilnehmer:innen.

### Modul 2: Präsenzseminar

2 Tage

#### Eigene Grenzen entdecken und wertschätzend kommunizieren

- Wertschätzend Grenzen ziehen.
- Die eigenen Werte und Motive entdecken.
- Eigene Grenzen besser wahrnehmen und sich innerlich klar ausrichten.

### Modul 3: Online- Seminar

60 min

#### Erfolge feiern!

- Trainer:innen-Input.
- Erfahrungsaustausch.
- Fragestellungen der Teilnehmer:innen.
- Reflexionsübung.
- Individuelle Ausblicke in die eigene Zukunft. Wo brauche ich noch Unterstützung?

## Inhalte

#### Wertschätzend Grenzen ziehen

- Strategien für schwierige Gespräche.
- Mit klarer Kommunikation und (Körper-)haltung Grenzen zu setzen.
- Umgang mit Ängsten und Schuldgefühlen gegenüber Kollegen.

### Die eigenen Werte und Motive entdecken

- Eigene Motive, Werte und Bedürfnisse wahrnehmen.
- Warum Nein sagen so schwerfällt. Hinderliche Denkmuster und Verhalten aufdecken und entschärfen.
- Mit Ansprüchen und Erwartungen anderer gut umgehen.

### Eigene Grenzen besser wahrnehmen und sich innerlich klar ausrichten

- Eigene, unterbewusste Signale und Grenzen besser erkennen.
- Die Bedeutung der inneren Haltung.
- Sich wertschätzend und gelassen abgrenzen.
- Mehr Selbst- statt Fremdbestimmung erreichen.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Du lernst wertschätzende Kommunikation von Bedürfnissen, Gefühlen und persönlichen Grenzen.
- Du baust deine Fähigkeit aus, für dich selbst einzustehen – wobei ein Nein zu anderen als ein Ja zu dir selbst verstanden wird.
- Du erkennst blockierende Denkmuster und Ängste und entwickelst die Fähigkeit, in schwierigen Situationen konstruktiv damit umzugehen.
- Du stärkst dein Selbstbewusstsein und steigerst deine emotionalen und sozialen Kompetenzen im Umgang mit anderen.
- Du gestaltest tägliche Aufgaben proaktiver und selbstbestimmter durch Resilienz, basierend auf einem klaren Verständnis deiner persönlichen Werte und Ziele.

## Methoden

Trainer:in-Input, Reflexionen, Partner- und Kleingruppenarbeit, Übungen zur Körperwahrnehmung, Feedbackgespräche, Förderung von Perspektivenwechsel, Erfahrungsaustausch, Problemlösungsstrategien für die Praxis.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern sowie klar und wertschätzend Grenzen setzen möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Angela Müller

Als Trainerin sowie Team- und Leadership-Coach begleite ich Führungskräfte und Mitarbeitende in den Themenfeldern Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit. Dabei unterstütze ich Menschen und Unternehmen, nachhaltige Entwicklung zu gestalten.

In meinen Trainings und Workshops verbinde ich die persönliche mit der organisationalen Perspektive. So entsteht ein ganzheitlicher Blick auf Herausforderungen und Dynamiken. Gemeinsam entwickeln wir praxisnahe Lösungen.

## Details zur Weiterbildung

### Blended Learning | Präsenz mit Online

4 Wochen

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

## Termine

### 01.-18.09.2026

#### Präsenzseminar

01.-02.09.2026

München

#### Veranstaltungsort

H4 Hotel München Messe

Dienstag, 01.09.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 02.09.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### Online-Seminar

18.09.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

Freitag, 18.09.2026

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

### 26.10.-20.11.2026

#### Präsenzseminar

26.-27.10.2026

Berlin

#### Veranstaltungsort

Adina Hotel Berlin Checkpoint

Charlie

Montag, 26.10.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 27.10.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### Online-Seminar

20.11.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

Freitag, 20.11.2026

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

### 26.11.-14.12.2026

#### Präsenzseminar

26.-27.11.2026

Köln

#### Veranstaltungsort

Best Western Plus Hotel Köln City

Donnerstag, 26.11.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 27.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

#### Online-Seminar

14.12.2026

Live-Online

#### Durchführung

zoom

Montag, 14.12.2026

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

### 16.02.-15.03.2027

**Präsenzseminar**

16.-17.02.2027

Stuttgart/Gerlingen

**Veranstaltungsort**

Mercure Hotel Stuttgart Gerlingen

Dienstag, 16.02.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 17.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**Online-Seminar**

15.03.2027

Live-Online

**Durchführung**

zoom

Montag, 15.03.2027

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

**Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/30686](http://www.haufe-akademie.de/30686)****Teilnahmegebühr**

€ 1.590,- zzgl. MwSt.

€ 1.892,10 inkl. MwSt.

**Deine Anmeldemöglichkeiten**Online: [www.haufe-akademie.de/30686](http://www.haufe-akademie.de/30686)E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

# Nein sagen: So setzt du Grenzen im Arbeitsalltag (Live-Online)

Du erledigst schnell noch etwas für den Kollegen und kümmerst dich um das Anliegen der neuen Mitarbeiterin – doch deine eigenen Aufgaben bleiben dabei liegen. Dein Harmoniebedürfnis oder die Angst vor negativen Folgen hindern dich daran, auch mal eine Bitte abzulehnen. In diesem Seminar lernst du, dich abzugrenzen. Du übst, wertschätzend, aber bestimmt Nein zu sagen und trotzdem eine gute Beziehung zu den Kolleg:innen zu pflegen. Zudem baust du weiter Selbstbewusstsein auf, entwickelst deine emotionale Intelligenz weiter und steigerst deine Resilienz, um die täglichen Herausforderungen in der Arbeitswelt zu meistern.

## Modul 1: Lernimpulse

30 min

### Einstieg ins Thema

- Einführung und Impulse zum Thema "Nein sagen" und eigene Grenzen setzen.
- Standortbestimmung der Teilnehmer:innen.

## Modul 2: Online-Seminar

2 Tage

### Eigene Grenzen entdecken und wertschätzend kommunizieren

- Wertschätzend Grenzen ziehen.
- Die eigenen Werte und Motive entdecken.
- Eigene Grenzen besser wahrnehmen und sich innerlich klar ausrichten.

## Modul 3: Webinar

90 min

### Erfolge feiern!

- Trainer:innen-Input.
- Erfahrungsaustausch.
- Fragestellungen der Teilnehmer:innen.
- Reflexionsübung.
- Individuelle Ausblicke in die eigene Zukunft. Wo brauche ich noch Unterstützung?

## Inhalte

### Wertschätzend Grenzen ziehen

- Strategien für schwierige Gespräche.
- Mit klarer Kommunikation und (Körper-)Haltung Grenzen zu setzen.
- Umgang mit Ängsten und Schuldgefühlen gegenüber Kollegen.

### Die eigenen Werte und Motive entdecken

- Eigene Motive, Werte und Bedürfnisse wahrnehmen.
- Warum Nein sagen so schwerfällt. Hinderliche Denkmuster und Verhalten aufdecken und entschärfen.
- Mit Ansprüchen und Erwartungen anderer gut umgehen.

### Eigene Grenzen besser wahrnehmen und sich innerlich klar ausrichten

- Eigene, unterbewusste Signale und Grenzen besser erkennen.
- Die Bedeutung der inneren Haltung.
- Sich wertschätzend und gelassen abgrenzen.
- Mehr Selbst- statt Fremdbestimmung erreichen.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Du lernst wertschätzende Kommunikation von Bedürfnissen, Gefühlen und persönlichen Grenzen.
- Du baust deine Fähigkeit aus, für dich selbst einzustehen – wobei ein Nein zu anderen als ein Ja zu dir selbst verstanden wird.
- Du erkennst blockierende Denkmuster und Ängste und entwickelst die Fähigkeit, in schwierigen Situationen konstruktiv damit umzugehen.
- Du stärkst dein Selbstbewusstsein und steigerst deine emotionalen und sozialen Kompetenzen im Umgang mit anderen.
- Du gestaltest tägliche Aufgaben proaktiver und selbstbestimmter durch Resilienz, basierend auf einem klaren Verständnis deiner persönlichen Werte und Ziele.

## Methoden

Trainer:in-Input, Reflexionen, Partner- und Kleingruppenarbeit, Übungen zur Körperwahrnehmung, Feedbackgespräche, Förderung von Perspektivenwechsel, Erfahrungsaustausch, Problemlösungsstrategien für die Praxis.

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern sowie klar und wertschätzend Grenzen setzen möchten.

## Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Angela Müller

Als Trainerin sowie Team- und Leadership-Coach begleite ich Führungskräfte und Mitarbeitende in den Themenfeldern Führung, Kommunikation und Zusammenarbeit. Dabei unterstütze ich Menschen und Unternehmen, nachhaltige Entwicklung zu gestalten.

In meinen Trainings und Workshops verbinde ich die persönliche mit der organisationalen Perspektive. So entsteht ein ganzheitlicher Blick auf Herausforderungen und Dynamiken. Gemeinsam entwickeln wir praxisnahe Lösungen.

## Details zur Weiterbildung

### Blended Learning | Online

4 Wochen

Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine

#### 08.06.-03.07.2026

##### Online-Seminar

08.-09.06.2026

Live-Online

Montag, 08.06.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Dienstag, 09.06.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

##### Webinar

03.07.2026

Live-Online

Freitag, 03.07.2026

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

#### 10.11.-11.12.2026

##### Online-Seminar

10.-11.11.2026

Live-Online

Dienstag, 10.11.2026

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Mittwoch, 11.11.2026

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

##### Webinar

11.12.2026

Live-Online

Freitag, 11.12.2026

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

#### 25.02.-19.03.2027

##### Online-Seminar

25.-26.02.2027

Live-Online

Donnerstag, 25.02.2027

10:00 Uhr - 18:00 Uhr

Freitag, 26.02.2027

09:00 Uhr - 17:00 Uhr

##### Webinar

19.03.2027

Live-Online

Freitag, 19.03.2027

10:00 Uhr - 11:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/33687](http://www.haufe-akademie.de/33687)

### Teilnahmegebühr

€ 1.590,- zzgl. MwSt.  
€ 1.892,10 inkl. MwSt.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/30686](http://www.haufe-akademie.de/30686)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

**Haufe Akademie GmbH & Co. KG**

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)