

D5565 Ein klares NEIN muss manchmal sein! Selbstbestimmter kommunizieren

Beginn	Freitag, 19.06.2026, 17:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	49,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Carsten Schleuß
Kursort	GA, vhs BZ V 1.06, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Souveränes Abgrenzen fällt nicht leicht, wenn Wünsche an uns herangetragen werden, die wir nicht erfüllen wollen oder können. Dennoch mögen wir niemanden vor den Kopf stoßen, uns nicht unbeliebt machen oder die Aussicht auf eine Beförderung verbauen. In vielen praktischen Übungen lernen Sie NEIN zu sagen, wenn Sie NEIN meinen, übergriffiges Verhalten bestimmt abzuwehren, Strategien für charmante STOPP-Schilder zu entwickeln, in der Sache hart zu bleiben, ohne selbst zu verhärten, den Mut zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.06.2026	17:30 - 21:30 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, Raum V 1.06

[zur Kursdetail-Seite](#)