



Dipl. Psychologin

NICOLE MOSIMANN

transform your life

Liebevolle Abgrenzung

©dpNM/2020

Sich abzugrenzen stellt uns in vielen Situationen immer wieder vor eine grosse Herausforderung. Wir wollen andere nicht verletzen. Und doch spüren wir oft, dass ein Ja nicht dem entspricht, was wir tief in uns fühlen. Dann fehlt uns der Mut, nein zu sagen oder etwas abzulehnen – aus falscher Rücksichtnahme auf die verletzen Gefühle des Anderen. Mit einem Ja für ein Nein fühlen wir uns selbst aber alles andere als gut...

Wie gelingt es uns, uns auf eine Weise abzugrenzen, die sowohl für uns wie auch für die betroffene Person, gut annehmbar und erträglich ist?

In diesem Seminar soll genau diese Frage beantwortet werden. Es gibt in der Kommunikation nämlich Möglichkeiten und Strategien, sich im Thema Abgrenzung authentisch zu zeigen, ohne anderen dabei auf die Füsse zu treten. Das ist aber oft nicht ganz einfach.

Du lernst verschiedene Strategien kennen, wie Du Dich verhalten kannst, damit Du mit gutem Gefühl und ohne ein schlechtes Gewissen zukünftig Deine Entscheidungen sicher und ohne Rechtfertigung oder Notlügen authentisch vertreten kannst, und die eine ehrliche und doch liebevolle Abgrenzung ermöglichen.

Gruppengösse bis maximal 8 Teilnehmende.

Daten	www.dp-nicole-mosimann.ch
Zeit	08:30 – 12:00 Uhr inkl. Pause
Ort	3176 Neuenegg oder 3175 Flamatt
Preis	CHF 250
Anmeldung	mail@dp-nicole-mosimann.ch / +41 77 256 29 85