

Lerne Grenzen setzen und "Nein" sagen



Kennst Du das?

Du sagst ja und stimmst zu, obwohl Du eigentlich gar keine Lust hast?

Du gibst nach, obwohl du schon oft gemerkt hast, dass Du dann gar nicht die Klügere bist, sondern die Dummere bleibst?;-)

Du lässt zu, **dass jemand Deine Grenzen überschreitet**, weil Du sie nicht spürst?

Du sagst ja, aus Angst nicht mehr dazuzugehören, aus Angst Deinen Job zu verlieren, aus Angst Deinen Partner zu verlieren?

Wie wäre es, wenn Du **deine Grenzen ganz klar wahrnimmst** und aufzeigst, sodass sie **selbstverständlich respektiert werden**? Wie wäre es, wenn Du ganz klar, ohne Dich zu rechtfertigen „Nein“ sagst, wenn Du nicht zustimmst, und wie wäre es, wenn Du dabei so gut in Verbindung mit dir bleibst, dass **Dein „Nein“ verständnisvoll und ohne Groll gehört wird**?

Ich habe **zwei Angebote** für Dich:

1.) In meiner kommenden ****kostenlosen Workshopwoche**** lade ich Dich ein, intensiv in das Thema einzutauchen.

****Die Kunst des Nein Sagens: 17.6. - 21.6.2024****

Lass Dich von mir begleiten und lerne, wie du Klarheit über dein JA oder NEIN bekommen kannst und wie Du es so kommunizerst, dass es Dir dabei gut geht!

Hier kannst Du Dich anmelden:

DIE KUNST DES NEIN SAGENS

2.) PODCAST: beherzt Klartext reden.

Gerade ist eine neue Folge meines "beherzt Klartext reden" Podcasts live gegangen. In dieser Episode geht es **um die bunte Welt der Bedürfnisse, die betroffen sind**, wenn wir vor der Wahl stehen, **Ja oder Nein zu sagen**. Ich lade dich ein, alle Bedürfnisse anzuerkennen und den **Mut zu finden**, eine bewusste Entscheidung zu treffen - und wichtiger noch, zu dieser Entscheidung zu stehen.

Du findest den Podcast auf allen gängigen Podcast Plattformen und unten im Button auf Spotify!

[zum PODCAST auf Spotify](#)

Ich freu mich darauf, dich persönlich kennenzulernen oder Dich wieder zu sehen und wünsche Dir eine wunderbare Zeit in Frieden, Freude, Fülle und Gelassenheit.

Von Herzen

Brigitte Puhr

Brigitte Puhr | Connecting Communication KG |

Siebenbürgerstraße 2-12/13/2 | 1220 Wien - Austria

Tel: + 43 664 2807459 | www.connecting-communication.com | www.gewaltfrei-wien.com

E-Mail: office@gewaltfrei-wien.com; b.puhr@connecting-communication.at

[Website ansehen](#) 