

## Umgang mit Belastungen – Grenzen setzen

### Inhalt und Ziele

Nein-Sagen ist eine schwere Kunst, die wenige Menschen wirklich beherrschen. Dabei ist es wichtig, Grenzen zu setzen und diese Haltung selbstbewusst zu vertreten. Menschen, die sich nicht abgrenzen können, sind „grenzenlos“ und dadurch verletzlich. Sie verlieren viel Zeit und Freude – und das wird zur Belastung.

Die Teilnehmenden lernen Ansätze kennen, die es ihnen ermöglichen, Situationen des Ja-Sagens und des Nicht-Nein-Sagens zu erkennen, die Hintergründe zu verstehen und für sich Gegenstrategien zu entwickeln.

- Rollen- und Funktionsverständnis
- Hintergründe für ein Ja und ein Nein erforschen, verstehen und erkennen lernen
- Tipps und Tricks fürs Nein-Sagen
- Widerstehen lernen
- Selbstvertrauen – Selbstwert
- Ansätze und Übungen für Verhaltensänderungen
- Konzentration – Blockaden erkennen und Lösungsansätze finden
- Übungen fürs Nein-Sagen
- Eigene Prioritäten und Vorlieben erkennen
- Eigenpräsentation im Rahmen der konkreten Arbeit
- Fremd- und Selbstwahrnehmung
- Lösungsansätze

### Lernmethode

Theorie-Input, Fallbearbeitung, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen, Rollenspiel, Entspannungsübungen, Szenarien

### Zielgruppe

Mitarbeitende mit Sekretariats- und Assistenzfunktion im Büro bzw. mit Tätigkeiten im Kundenempfang oder im Servicecenter

Dieses Seminar richtet sich an alle Einstufungen und Altersgruppen.

### Trainer

Herr Gernot Prettereberner, MA, Bundesministerium für Inneres

## **Zeit & Ort**

Dauer: 2 Tage  
Seminarnummer: MS 728  
Termin: 28.–29. September 2023  
Ort: Schloss Laudon

## **Organisation**

In Verantwortung von: Herr Nikola Cvetkovic, BA MA  
Sekretariat: Frau Nedeljka Haag

## **Über den Trainer**

### **Gernot Pretterebner, BA MA**

Bundesministerium für Inneres, Sektion V Migration und Internationales; Trainerpool EASO (EU); diplomierter Lebens- und Sozialberater, zertifizierter Trainer der Erwachsenenbildung, Supervisor, Arbeitsbewältigungscoach  
[gernot@pretterebner.eu](mailto:gernot@pretterebner.eu)