

Tagesseminar 26.09.2020

Beginn: 10.00 Uhr

Anmeldung bis: 21.09.2020

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Warum sag ich *ja*, wenn ich *nein* meine?“

Es gibt Situationen im Leben, die kennt jeder. Man wird überrascht, sagt auf die Schnelle 'Ja' und meint doch 'NEIN'. Wie oft haben wir uns schon gesagt: „Du musst auch mal NEIN sagen können. Denk auch mal an dich selbst!“ Doch immer wieder stehen wir selbst vor diesem turbulenten inneren Konflikt, mit dem gedanklichen NEIN und ausgesprochen JA.

Warum ist das so, welche Gründe könnte es dafür geben?

Sagen wir NEIN, haben wir oftmals Angst vor den Konsequenzen oder der Reaktion des Gegenübers. Außerdem verursacht das NEIN in vielen Fällen ein schlechtes Gewissen. Doch sagen wir JA und meinen NEIN, sind wir auch nicht zufrieden. Wir fühlen uns nicht stark und zu wenig selbstbewusst, wir ärgern uns über uns selbst und die anderen. Auf die Dauer tut uns das nicht gut. Deswegen wollen wir uns in diesem Seminar mit diesem Thema auseinandersetzen und an folgenden Fragen arbeiten: „Wie komme ich selbstbewusst zu meinem 'NEIN'? Warum bleiben wir immer beim JA hängen? Was hat das mit mir selbst zu tun? Welche Gedanken habe ich, wenn ich JA sage, aber eigentlich NEIN meine?“ Wir wollen Antworten suchen und einige Praktiken kennenlernen, die es uns erleichtern, NEIN zu sagen mit einer klaren Haltung, selbstbewusst und ohne Schuldgefühle.

Erteile dir die Erlaubnis, NEIN sagen zu dürfen. Du hast es dir verdient.

Nutze die freigewordene Zeit für dich.