

Work

Nein sagen!
- mit Herz und ohne
schlechtes Gewissen

Catharina Dreher

book



Willkommen

Ich freue mich sehr, dass Du mit Hilfe dieses Workbooks lernen magst, wie Du ohne schlechtes Gewissen Nein sagen kannst!

Denn: wenn wir zu oft unsere eigenen Grenzen übergehen und erst Nein sagen, wenn es eigentlich schon 5 nach 12 Uhr ist, raubt uns das auf Dauer wertvolle Kraft und Energie. Gerade als Frau, die gerne für andere da ist und sich viel um andere Menschen kümmert, weil Du zum Beispiel in einem sozial/pädagogischen Beruf arbeitest, bist Du ständig gefordert,

Deine Grenzen zu wahren. Und oft genug balancierst Du an der Grenze zur Überforderung.

Häufig stellst Du deine eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten hinten an und spürst sie vielleicht gar nicht mehr.

Nicht Nein sagen kostet Dich auf Dauer Lebenskraft, die Du ja gerne auch für Dein Leben noch übrig haben möchtest!

Also auf zu mehr Kraft für DICH mit einem selbstbewussten Nein mit Herz!

Catharina



HALLO, ICH BIN CATHARINA!

Als Diplom- Sozialpädagogin und Jugend- und Heimerzieherin habe ich genügend Situationen erlebt, in denen ich gefordert war, meine Grenzen zu achten. Sowohl gegenüber Klient*innen als auch gegenüber Kolleg*innen. Viele Jahre sagte ich sicherlich öfter Ja, obwohl ich Nein sagen wollte - aus Angst nicht mehr gemocht zu werden. Oder weil es mir schmeichelte, gebraucht zu werden.

U.a. deswegen beschäftige ich mich seit über 20 Jahren sehr gründlich mit der menschlichen Psyche und insbesondere mit meinen eigenen Grenzen, Bedürfnissen und Emotionen. Das führte mich in diverse Ausbildungen (systemische Beratung, Yogalehrerin, integrale Lifecoachin), sowie in verschiedene intensive Selbsterfahrungsprozesse.

So kann ich heute sagen, dass einer der Schlüssel zum gesunden "Nein sagen" darin liegt, zu lernen, sich selbst wieder zu spüren und damit die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen.

Heute begleite ich insbesondere Frauen dabei, ihre Stärke in sich wieder zu finden, damit sie ihr Leben und ihr Arbeitsumfeld im Einklang mit ihren Werten und ihrem Herzen gestalten können

Möge dieses Workbook einen echten Unterschied in deinem Leben bewirken!

Herzlich Catharina

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM KLAREN NEIN

01 Dein Fundament

Genau wie Häuser, brauchen auch
Lebensthemen, die wir angehen, ein stabiles
Fundament. Dieses legst Du im ersten Schritt.

02 Dein Ist- Zustand

Im zweiten Schritt geht es darum, genau
hinzuschauen. Von wo aus startest Du deine
Reise?

03 Deine innere Welt zum Thema Nein-sagen

Hier erforscht Du Deine Glaubenssätze, die dich
davon abhalten, dich klar abzugrenzen.
Außerdem lernst du auch deine Bedürfnisse
kennen.

04 Deine Komfortzone verlassen

Jetzt geht es um die Umsetzung! Hier
erarbeitest Du Dir konkrete
Kommunikationswerkzeuge, die zu Dir passen.

05 Dein Nein im Dienst der anderen

Warum Dein Nein auch für andere gut sein
könnte, erarbeitest Du Dir in diesem Schritt.

06 Dein Resümee

Du fasst nochmal alles zusammen.
Und gehst dann tapfer weiter....

DAS FUNDAMENT FÜR DEIN KLARES NEIN MIT HERZ

Dieses Workbook möchte Dich **nachhaltig** empowern.

Deswegen enthält es *keine* oberflächlichen Tipps, sondern eine Anleitung, wie Du Dich Schritt für Schritt von innen heraus so **stärken** kannst, dass Du Dich langfristig **gesund und konstruktiv abgrenzen** kannst.

Jede Veränderung beginnt im Inneren. Auf dieser Grundlage baut dieses Workbook auf. Denn meine Erfahrung lehrt mich genau das: je genauer ich die innere Vorarbeit mache, desto klarer werden im Außen die Ergebnisse.

Die wichtigsten **Bausteine für Dein Fundament** sind:

- **Dein Warum**

Warum möchtest Du lernen, konstruktiv Nein zu sagen?

- **Deine Vision/ Dein Idealbild von Dir**

Wer und wie bist Du, wenn Du Dich konstruktiv abgrenzen kannst?

"Der Anfang ist die Hälfte vom Ganzen"
Aristoteles