

## Klipp und klar – Diplomatisch aber bestimmt Grenzen setzen

### Sehr geehrte Damen und Herren,

„Sag doch einfach Nein.“ – Für viele Menschen ist dieser scheinbar so simple Ratschlag nur sehr schwer in die Tat umzusetzen, denn das kleine Wörtchen „Nein“ geht vielen nicht leicht über die Lippen. Sowohl im privaten Umfeld als auch im Beruf sagen wir häufig halbherzig „Ja“ zu etwas, obwohl wir eigentlich „Nein“ meinen. Oder wir sagen „Nein“ und lassen uns dann doch so lange breitschlagen, bis wir letztendlich zustimmen.

Zwar kennen wir unsere Wünsche und Vorstellungen sehr genau, doch manchmal fällt es uns schwer, in der Kommunikation mit unserem Gegenüber klar zur Sprache zu bringen, was wir wollen – und was nicht. In der Folge ärgern wir uns über uns selbst und unser inkonsequentes Verhalten. Wir stehen uns selbst im Weg und bringen uns in eine Lage, in der wir Dinge tun, die wir überhaupt nicht möchten und wir machen es anderen leicht, unsere Grenzen zu überschreiten.

Finden auch Sie sich gelegentlich in Situationen wieder, in denen es Ihnen einfach nicht gelingt, klipp und klar Grenzen zu setzen und sich selbst und Ihren Bedürfnissen im Gespräch Raum zu verschaffen?

Dann informiert Sie unser aktueller [PARLA-Shortletter](#), wie Sie zukünftig Ihre eigenen Ideen und Forderungen im Gespräch bestimmt und diplomatisch zur Sprache bringen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie gegenüber anderen klare Grenzen ziehen und somit gut für sich sorgen.



Mirco Rossbach  
Public Relations  
[PARLA GmbH & Co. KG](#)

E-Mail: [info@parla.de](mailto:info@parla.de)  
Internet: [www.parla.de](http://www.parla.de)

Tel.: +49 6221 58 58 40  
Fax: +49 6221 48 40 57

Neckarstaden 20  
69117 Heidelberg

Übrigens: Wir sind Silberpreisträger des Europäischen Preises für Training, Beratung und Coaching 2017/2018.



„Wenn ich meine Grenzen nicht achte, warum sollten andere es tun?“

Helga Schäferling

## Tipps gegen die „Nein-Angst“

„Nein“ sagen fällt uns Menschen sehr schwer – vor allem weil wir den Anderen nicht verletzen wollen. Deshalb lassen wir uns oft auf „faule“ Kompromisse ein, die uns nicht guttun und im schlimmsten Fall sogar krank machen. Es gibt viele Nein-Ängste, die uns daran hindern, ehrlich zu sagen, was wir wollen und was NICHT.

Doch wenn Sie gesund leben möchten, stellt sich am Ende immer die Frage: wer ist wichtiger – Du oder ich? In Situationen, in denen Sie „Ja“ sagen und davon krank werden, Schlafstörungen oder Magenbeschwerden bekommen, MÜSSEN Sie eine Entscheidung treffen und die lautet: ich entscheide mich für mich! Denn „Nein“ sage ich nicht GEGEN Dich sondern FÜR mich. Diese innere Haltung ist die Grundvoraussetzung für alle Situationen, in denen Sie „Nein“ sagen oder Grenzen setzen möchten. Mit diesen Methoden erleichtern Sie sich die Situation:

- Suchen Sie sich eine Körperhaltung, in der Sie sich sicher fühlen
- Bleiben Sie bei schwierigen Gesprächen in Bewegung (Aufstehen, Ortswechsel o.ä.), denn: körperliche Bewegung fördert geistige Beweglichkeit
- Machen Sie eine Pause, bevor Sie Grenzen setzen und atmen Sie tief aus.

Von Ursula Fetzer, **PARLA®**-Trainerin



Wie machen Sie anderen Ihr „Nein“ am verständlichsten klar? Schreiben Sie uns an [info@parla.de](mailto:info@parla.de).

Sie möchten sich eingehender mit dem Thema **Bestimmt Grenzen setzen** beschäftigen? Dann klicken Sie [hier](#).

## Seminartipp: „Klipp und klar - Grenzen setzen – diplomatisch aber bestimmt“ im Juli 2018

Wenn Sie sich häufig dabei ertappen, still abzuwarten, anstatt eigene Projekte und Vorhaben im Dialog voranzubringen, dann wird dieses Seminar für Sie hilfreich sein. Wir wissen und spüren oft genau, was wir wollen und nicht wollen – die Frage ist nur immer wieder: wie drücken wir es aus und was kommt beim Anderen an? Im Seminar lernen Sie Methoden kennen, wie Sie sich im täglichen Umgang mit anderen Raum verschaffen.

Hier üben Sie, Botschaften selbstbewusst und prägnant auf den Punkt zu bringen. Wir üben gemeinsam, wie Sie Grenzen setzen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen und ein „Nein“ so zu formulieren, dass der Gesprächspartner Sie ernst nimmt, sich aber wertschätzend behandelt fühlt. Außerdem erarbeiten wir, was Sie unterstützt, Ihre Wünsche und Forderungen diplomatisch und trotzdem konkret zu formulieren und Kritikgespräche konstruktiv zu führen.

Besuchen Sie am **17. Juli 2018 in Heidelberg** unser Seminar

**„Klipp und klar – Grenzen setzen – diplomatisch aber bestimmt“**

mit **PARLA®**-Expertin Ursula Fetzer.

Mehr Informationen finden Sie im [Seminar-Flyer](#).

Direkt zur Anmeldung gelangen Sie [hier](#).

### PARLA®-Trainings 2018

#### Klipp und klar Grenzen setzen – diplomatisch aber bestimmt

**Ziele**  
Wenn Sie sich häufig dabei ertappen, still abzuwarten, anstatt eigene Projekte und Vorhaben im Dialog voranzubringen, dann wird dieses Seminar für Sie hilfreich sein. Wir wissen und spüren oft genau, was wir wollen und nicht wollen – die Frage ist nur immer wieder: wie drücken wir es aus und was kommt beim Anderen an? Im Seminar lernen Sie Methoden kennen, wie Sie sich im täglichen Umgang mit anderen Raum verschaffen.

**Ihr Nutzen**  
Hier üben Sie Botschaften selbstbewusst und prägnant auf den Punkt zu bringen. Außerdem üben wir gemeinsam, wie Sie Grenzen setzen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen und ein „Nein“ so zu formulieren, dass der Gesprächspartner Sie ernst nimmt, sich aber wertschätzend behandelt fühlt. Weshalb erarbeiten wir, was Sie unterstützt, Ihre Wünsche und Forderungen diplomatisch und trotzdem konkret zu formulieren und Kritikgespräche konstruktiv zu führen.

**Inhalte**

- Wie Sie elegant Grenzen setzen
- Wie Sie Ihre Wünsche und Forderungen überzeugend formulieren
- Wie Sie sich im täglichen Umgang mit anderen Raum verschaffen
- Wie Sie klar und wertschätzend „Nein“ sagen
- Wie Sie Andere konstruktiv kritisieren

**Methoden**  
Impulse durch die Trainerin, Demonstration, Erarbeitung im Plenum, Diskussionen, praktische Übungen, Rollenspiele mit Feedback, Videoanalysen, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.

**Seminarleiterin**

- Ursula Fetzer, Sprecherzieherin/ Sprechwissenschaftlerin (DGS)
- geb. 1971, Wohnort: Heidelberg
- seit 1997 selbständige Trainerin und Coach für Atem-, Sinnen- und Sprechtraining, Kommunikation, Körpersprache und Improvisation
- Rhetorik-, Präsentations-, Verhandlungs- und Spontanitätstrainings für Unternehmen z.B. der Bau-, Befestigungs- und IT-Branche
- Atemtherapeutin
- Dozentin für Sinnen- und Sprechtraining an Hochschulen für Musik und Schauspiel, Freie Schauspielerin für Improvisationstheater

Dieses Seminar können Sie auch als **Einzelcoaching** bei Frau Ursula Fetzer buchen. Hier wird Frau Fetzer ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.

PARLA GmbH & Co. KG – Niederstr. 20, D-69117 Heidelberg,  
Tel. +49 6221 58 58 40, E-Mail [info@parla.de](mailto:info@parla.de), Internet [www.parla.de](http://www.parla.de)

PARLA  
PARLA  
Interaktion  
Ergebnis  
Coaching

Datum  
17. Juli 2018

Ort  
Hotel im Raum  
Heidelberg

Dauer  
1 Tag, 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Ursula Fetzer

Teilnehmeranzahl  
max. 8 TeilnehmerInnen

Investition  
690 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe  
Für alle, die ihre Ziele klar kommunizieren und Grenzen setzen wollen.

## Buch-Tipp – „Sei einzig, nicht artig!“



Nie war die Gefahr so groß wie heute, die eigenen Wünsche und Träume zu verraten. Der moderne Mensch lebt für die Arbeit, für die Familie oder für den Facebook-Account, aber nicht mehr für sich selbst. Oft sind Burnout und Depression die Folge dieser Anpasstheit. Erfolgsautor Martin Wehrle fordert uns deshalb dazu auf, nichts mehr nur für andere zu tun, sondern alles für uns selbst. Gemäß dem Motto: Sei einzig, nicht artig!

### Bewertung von PARLA-Geschäftsführerin Anja Oser:

Wehrle regt den Leser zur eingehenden Reflektion an und stellt ihn dabei vor unangenehme Wahrheiten und kritische Fragen. Anstatt eines belehrenden Tonfalls, Standard-Antworten oder einer Ratgeber-Anleitung bedient er sich dabei eines wertschätzenden wie unterhaltsamen Stils und gibt Übungen zum Selbstcoaching und Anregungen zur Reflektion. Dadurch erweckt er keine falschen Erwartungen, sondern ermöglicht dem Leser, seine individuelle Situation zu analysieren und den Weg zur Selbstbestimmung bewusster mit mehr Selbstvertrauen, und mit dem nötigen Mut zum „Nein-Sagen“ zu gehen. Denn: Den Weg gehen muss jeder für sich. Eine erhellende und motivierende Entdeckungsreise der eigenen Wünsche.

Martin Wehrle (2015) *Sei einzig, nicht artig–So sagen Sie nie mehr JA, wenn Sie NEIN sagen wollen* / Mosaik Verlag, 384 Seiten, Deutsch, Broschierte Ausgabe, EUR 14,99, ISBN: 978-3-442-39283-4

## Termine

Unsere nächsten **offenen Seminare** im Überblick – alle Termine finden Sie hier.

### Mai bis Juli 2018

- |  |              |
|--|--------------|
| ■ Nervensägen, Choleriker, Giftzwerge und Co. – Typengerecht kommunizieren | 25. Mai      |
| ■ Selbstsicherheit gewinnen – Souverän auftreten                           | 05. Juni     |
| ■ Ihr Körper spricht Bände – Körpersprache verstehen und nutzen            | 05.-06. Juli |
| ■ Klipp und klar – Grenzen setzen – diplomatisch aber bestimmt             | 17. Juli     |



© Alexandra H. / pixelio.de

**Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns an [info@parla.de](mailto:info@parla.de) oder rufen Sie uns an unter 06221/585840. Wir freuen uns auf Sie!**

[nach oben ...](#)

## Abmeldung

Sie möchten unseren Shortletter künftig nicht mehr erhalten, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an [info@parla.de](mailto:info@parla.de) oder kontaktieren uns telefonisch unter 06221/585840.