

## VNR 25-06-28 Themenseminar 2 : Nein sagen können

Ein Nein fällt in der Regel viel schwerer, als ein Ja. Wer nicht nein sagen kann, der setzt sich häufig selbst unter Druck bzw. wird unter Druck gesetzt.

Der erste Schritt in Richtung Verhaltensänderung besteht stets darin, sich die Ursachen für das Nicht-Nein-Sagen-Können bewusst zu machen.

Frei nach Nicolas Chamfort (frz. Moralist, \*1741- +1794):

„Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen,  
ist der erste Schritt zur persönlichen Freiheit.“

Was nichts anders heißt, dass eine Portion gesunder Egoismus dafür sorgt, gesund zu bleiben.

In diesem Kontext wollen wir miteinander darüber reden, warum es oft schwer fällt nein zu sagen. Das Seminar soll Anregung und Hilfestellung sein, sich zu trauen, einen gesunden Egoismus zu leben.

Termin	27. - 29.06.2025
Tagungsort	Tagungshaus Reimlingen, Schloßstraße 2, 86756 Reimlingen, Tel. 09081 290710
Beginn	Freitag 18 Uhr mit dem Abendessen
Ende	Sonntag nach dem Mittagessen, ca 13:00 Uhr
Teilnehmer maximal	17 Personen
Teilnehmer minimal	12 Personen
Referentin	Klaus Bilgeri, Dipl.Soz.Päd.(FH)
Selbstbeteiligung	Kreuzbund-Mitglieder 100 Euro Gruppenbesucher 120 Euro
Anmeldung	bis spätestens <b>21.05.2025</b> über Gruppenleiter