

**Auch als  
Inhoustraining  
buchbar.**

# JA ZUM NEIN

## Die Kunst des selbstbestimmten Entscheidens

- ✓ Interaktives Format mit hohem Praxisbezug
- ✓ tolle Seminarlocation
- ✓ für alle, die lernen möchten, ihre eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und klar zu kommunizieren
- ✓ Networking



**329,00 € zzgl. MwSt.**

**Jetzt Platz sichern!**

**„Ein klares Nein ist oft  
das ehrlichste Ja zu dir  
selbst.“**

*Daniela Köth*

**mit Daniela Köth**  
Ihre Spezialistin für Positive Leadership  
und innere Klarheit

## WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

In einer Welt, die oft von ständiger Zustimmung geprägt ist, fällt es vielen schwer, „Nein“ zu sagen – sei es aus Rücksicht, Angst vor Ablehnung oder dem Wunsch, allen gerecht zu werden. Doch das ständige „Ja“ kostet Energie, erzeugt Stress und schwächt die eigene Selbstbestimmung. Wer lernt, klar und wertschätzend „Nein“ zu sagen, gewinnt nicht nur mehr innere Freiheit, sondern auch Authentizität, Respekt und gesündere Beziehungen – beruflich wie privat.

## INHALTE DES SEMINARS

- Wozu möchtest du gern NEIN! sagen?
- Was hindert dich daran, klare Grenzen zu setzen?
- Auswirkungen auf dich selbst und dein Gegenüber
- Ein bisschen Theorie für den Blick hinter die Mechanismen
- Praktische Strategien: Wie du es schaffen kannst

## IHR MEHRWERT AUF EINEN BLICK

- Mehr Klarheit und Selbstbestimmung im Alltag
- Gesundere Balance zwischen eigenen Bedürfnissen und äußeren Anforderungen
- Stärkung der persönlichen Resilienz und Souveränität
- Authentische, respektvolle Kommunikation im beruflichen wie privaten Umfeld
- Neue Leichtigkeit im Umgang mit Entscheidungen



### **Ihre Trainerin: Daniela Köth – achtsam. klar. inspirierend.**

Daniela Köth ist Expertin für stärkenorientierte Führung, Resilienz und Positive Psychologie. Mit viel Erfahrung, Klarheit und Herzlichkeit begleitet sie Führungskräfte dabei, ihren eigenen Führungsstil zu reflektieren und weiterzuentwickeln.