

Kursleitung

Kathrin S. Müller

Dipl.-Pädagogin, Mediatorin,
Unternehmensberaterin für Personalentwicklung,
Stephanskirchen

Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Mittwoch, 29.10.2025, 12:30 Uhr bis
Freitag, 31.10.2025, 13:00 Uhr

Kursgebühr

595,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
495,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



KOMMUNIKATION



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am
Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am
Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 27.01.2025

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Grenzen setzen und Verantwortung übernehmen – auch für sich selbst!

Kurs 5006/25

29.10.2025 - 31.10.2025

Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

5 Persönlichkeitsentwicklung

Kurs 5006/25: Grenzen setzen und Verantwortung übernehmen – auch für sich selbst!

Ich muss mich einfach besser abgrenzen!
Wenn das so einfach wäre...

Die Fähigkeit, sich abzugrenzen, hängt weniger vom Wollen als von unseren Überzeugungen, Vorannahmen und vor allem auch vom Üben ab. Wir brauchen eine gute Wahrnehmung von Nähe und Distanz, für ein passendes Ja und ein notwendiges Nein und dafür, was unseren Werten entspricht und was wir nicht mittragen können und wollen.

Und Abgrenzung braucht Gesprächskompetenz, um auch wertschätzend und klar unsere Grenzen kommunizieren zu können.

In Einzelreflexionen, im kollegialen Austausch und in Praxisübungen (in geschützten Kleingruppen) beschäftigen wir uns intensiv mit folgenden Themen:

- Abgrenzung ist nicht ...?!
- Was ist mir selbst wichtig und was ist unverzichtbar?
- Nein-Sagen-Können ohne schlechtes Gewissen?!
- Begrenzende Haltungen erkennen und förderlich erweitern
- Signale für Widerstand und Störungsmuster erkennen
- Unterstützendes für den Weg zurück zur Souveränität
- Wertschätzung in Abgrenzung und Ablehnung durch klare, konkrete und differenzierte Sprache

Themen und Inhalte

- Reflexion eigener Werte und Grenzen
- Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung hinsichtlich Nähe und Distanz, Ja-Sagen und Abgrenzung im Nein
- Grundhaltungen und Einstellungen als Handlungsbasis
- Unterstützendes für die eigene Souveränität
- Klare und wertschätzende Kommunikation

Mittwoch, 29.10.2025

- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Einstiegsrunden und Diskussion**
Persönliche Definition von Abgrenzung
Wofür brauchen wir sie?
Geglücktes und Herausforderungen
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – ... **Fortsetzung**
17:30 Uhr **Grenzen setzen im Raum**
- 19:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 30.10.2025

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Zusammenhang zwischen Denken und Handeln**
Selbstreflexion hinsichtlich Abgrenzung in herausfordernden Situationen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Welche Überzeugungen und Vorannahmen behindern uns in der Abgrenzung und welche sind förderlich?**
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Werte und Bedürfnisse als Handlungsgrundlage**
- 15:30 Uhr Kaffeepause

Fortsetzung Donnerstag, 30.10.2025

- 16:00 – **Auslöser: was macht es uns schwer?**
17:30 Uhr Welche Situationen „triggern“ mich und wie kann ich ihnen begegnen?
- Was stärkt unsere Souveränität?**
- 19:00 Uhr Abendessen

Freitag, 31.10.2025

- 07:30 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Gesprächskompetenz**
Abgrenzung (auch) durch sprachliche Souveränität
Abgrenzung in der Praxis
Übungssequenzen in Kleingruppen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Wie kann es künftig (besser) gelingen?**
Zusammenfassung und Transfersicherung
in die eigene Lebenspraxis
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweise

Im Rahmen der Modularisierten Qualifizierung des Bildungswerks Irsee können die 16 UE des Seminars angerechnet werden für die Themenbereiche „Selbst- und Fremdfürsorge“ und „Kommunikation“ (siehe auch Rubrik Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung in unserem Jahresprogramm).

Alternativtermin: Grenzen setzen, Kurs 5005/25