

## Kursleitung

**Kathrin S. Müller**

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

## Teilnehmerkreis

alle Berufsgruppen

## Teilnehmerzahl

14 Personen

## Termin

Mittwoch, 26.03.2025, 12:30 Uhr bis  
Freitag, 28.03.2025, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

595,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
495,00 € 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](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)

## Veranstaltungsort

Kloster Irsee

Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum

Klosterring 4

87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-00

## Sie erreichen Kloster Irsee

### mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

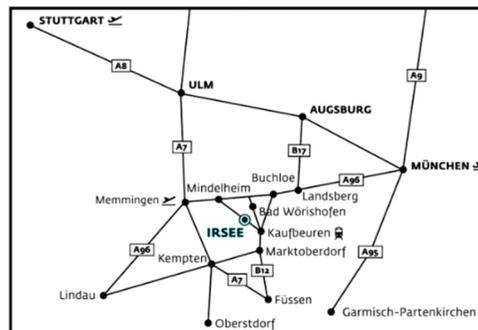
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).

Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 27.01.2025

# Bildungswerk Irsee

[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Grenzen setzen und Verantwortung übernehmen – auch für sich selbst!

Kurs 5005/25

26.03.2025 - 28.03.2025

Kloster Irsee



KOMMUNIKATION



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE



Bildungswerk des  
Bayerischen Bezirktags

## 5 Persönlichkeitsentwicklung

---

### Kurs 5005/25: 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, 26.03.2025

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
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**
- 18:00 Uhr Abendessen

## Donnerstag, 27.03.2025

---

- 07:00 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

## Donnerstag, 27.03.2025, Fortsetzung

---

- 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?**
- 18:00 Uhr Abendessen

## Freitag, 28.03.2025

---

- 07:00 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 5006/25