

Du verstehst mich einfach nicht - Workshop für Frauen (5 Termine)

Veranstaltung - Du verstehst mich einfach nicht - Workshop für Frauen (5 Termine) ʘ

Titel	Du verstehst mich einfach nicht - Workshop für Frauen (5 Termine)
Wann	Fr., 04.09.2026, 09:30 Uhr - 11:30 Uhr

Beschreibung

Du verstehst mich einfach nicht - Workshop für Frauen (5 Termine) Workshop für Frauen

Ein Kurs für Frauen, die sich Gehör verschaffen wollen

Kennst du das Gefühl, mit deinen Worten nicht wirklich anzukommen? Du erklärst dich – und trotzdem bleibt da dieses Missverständnis, das Unausgesprochene, das Nicht Gemeinte?

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit für genau das: das Bedürfnis, verstanden zu werden. Wir schauen gemeinsam, warum es so oft hakt in der Kommunikation – mit Partner*innen, Freund*innen, Kolleg*innen oder in der Familie.

Du erfährst, wie du klarer sagen kannst, was du wirklich meinst. Wie du Grenzen setzt, ohne dich schuldig zu fühlen. Wie du Nein sagen kannst, wenn es nötig ist – und dabei ganz bei dir bleibst.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Thema Erwartungen – ein Bereich, der oft unbewusst unseren Alltag beeinflusst. Es geht darum, zu erkennen, welche Erwartungen realistisch sind und welche vielleicht nie ausgesprochen wurden. Du lernst, wie du deine Bedürfnisse klarer kommunizieren kannst, um Missverständnissen vorzubeugen. Denn häufig entstehen Enttäuschungen dort, wo Erwartungen unausgesprochen bleiben oder mit der Realität nicht übereinstimmen.

In einem geschützten Rahmen tauschst du dich mit anderen Frauen aus, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Du wirst gehört – und verstanden. Für alle, die nicht länger das Gefühl haben wollen, sich ständig erklären zu müssen.

Termin: 5x freitags von 9:30 – 11:30 Uhr am **04.09./11. 09. / 18.09. / 25.09. /02.10.2026**

Ort: Mehrgenerationenhaus Courage | Ernst-Moritz-Arndt-Str. 14

Referentin: Dagmar Schnatmeyer

Kosten: 75€, (mindestens 8 Teilnehmerinnen)

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte an bis 31.08.26

online über diesen Link: [Anmeldung Kommunikation](#)

Dieser Kurs findet statt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Neu Wulmstorf.

Informationen zur Referentin und den Inhalten finden Sie auch unter www.schnatmeyer.com.

