

# NEIN-Sagen

Warum wir „Ja“ statt „Nein“ sagen:

- Ich will keinen Ärger
- Ja führt zu Lob, Nein zu Unverständnis
- Ich bin für andere wichtig
- Ich will niemandem wehtun
- .....

Der Weg zum selbstbewussten NEIN

1. Hinfühlen
2. Nachfragen
3. Um Bedenkzeit bitten

Begründete Ablehnung:

Ich kann einen Auftrag nicht übernehmen, denn es mangelt mir an

- Zeit
- Information
- Kenntnis
- Equipment
- Know-how

**N**och

**E**inige

**I**nformationen

**N**otwendig

Das sinnvolle Nein

Ein sinnvolles Nein ist ein überlegtes Nein. Wie können Sie besonders im beruflichen Alltag Aufträge ablehnen, ohne sich als „Arbeitsverweigerin“ fühlen zu müssen oder als solche gesehen zu werden? Der Weg der Klarheit ist der beste Weg.

**Wenn ich „NEIN“ sage, zu was sage ich dann „JA“?**

**Wenn ich „JA“ sage, zu was sage ich dann „NEIN“?**

Was unterstützt Sie in Ihrem NEIN?

- Fragen Sie genau nach, was andere Menschen von Ihnen erwarten und antworten Sie erst, wenn Sie sich wirklich für oder gegen etwas entschieden haben.
- Wenn jemand um konkrete Hilfe bittet: Erklären oder zeigen Sie, wie es geht, aber übernehmen Sie für den anderen nicht die Aufgabe.
- Begrenzen Sie Gesprächszeiten, indem Sie zu Beginn einer Unterhaltung klar machen, wie viel Zeit Sie haben. Das können Sie ganz charmant und dennoch für Ihr Gegenüber deutlich tun, indem Sie z.B. sagen: "Wir können sehr gerne darüber sprechen und ich hätte dafür 30 Minuten Zeit. Ist das für dich ok?"
- Wenn Sie um Rat gefragt werden, überlegen Sie eher mit Ihrem gegenüber wie er sich selbst helfen könnte, und lösen Sie nicht sofort jedes (fremde) Problem.  
„Hilf mir, es selbst zu tun.“ Montessori
- Stellen Sie Fragen und halten Sie sich mit eigenen Meinungen und Ansichten eher zurück. Fragen helfen weiter, denn dann denken Menschen nach und kommen auf eigene Lösungen.

Sagen Sie **Nein** zu

- Aufgaben, die Ihre Kraft übersteigen
- Verabredungen mit Menschen, die „Energie ziehen“
- Eltern, wenn sie zwischen Tür und Angel grundlegende Gespräche mit Ihnen führen möchten (vereinbaren Sie einen Termin)
- Kolleginnen, die Aufgaben auf sie abwälzen wollen
- Ihren eigenen überhöhten Ansprüchen