



# „NEIN!“ sagen

## Hürden / Ängste „NEIN!“ zu sagen

- ≈ Gewohnheit
- ≈ Abhängigkeit
- ≈ Pflichtempfinden
- ≈ falsche Rücksichtnahme
- ≈ Angst vor Konflikten
- ≈ Angst vor Veränderungen und Konsequenzen
- ≈ Angst vor Verbindlichkeit
- ≈ Angst, andere zu verletzen
- ≈ Angst vor dem schlechten Gewissen
- ≈ Angst, nicht gemocht zu werden/Ansehen zu verlieren

## „NEIN!“ sagen – aber wie?

- ≈ klar formulieren
- ≈ gut begründen (nicht rechtfertigen)
- ≈ freundlich bleiben und auf Augenhöhe kommunizieren
- ≈ Ich-Botschaften statt Du/Sie-Botschaften nutzen
- ≈ keine ausweichenden Begriffe verwenden (eigentlich, vielleicht, eventuell)
- ≈ nie vorschnell antworten, Antwort ruhig auf einen späteren Zeitpunkt verschieben
- ≈ nach Alternativen fragen / eine Alternative vorschlagen
- ≈ überzeugend in Körpersprache und Stimme
- ≈ sich nicht überreden lassen bzw. auf Diskussionen einlassen

**TIPP:** Übung macht die Meisterin!

---

## Aufgabe

Bitte beantworte folgende Fragen:

- 1) Wem gegenüber fällt es dir schwer, „Nein!“ zu sagen?
  
- 2) In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, „Nein!“ zu sagen?
  
- 3) Welche Hürden hemmen dich, „Nein!“ zu sagen?
  
- 4) Was/Wer könnte dir helfen, diese Hürden zu überwinden?
  
- 5) Wann willst & wirst du das nächste Mal bewusst „Nein!“ sagen – auch wenn es dir schwerfällt?