

# Tipps+ Übung Nein sagen



Menschen, mit Neigung zu empathischen Konfliktstrategien fällt Nein sagen besonders schwer, weil sie nicht gewohnt sind, sich selbst wahrzunehmen.

## 1) Reflektiere:

- Mit wem oder in welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, nein zu sagen?
- Wie schwer fällt ihr das Neinsagen auf einer Skala von 0-10?
- Warum fällt es dir schwer? (Nicht verletzen wollen, negative Folgen befürchten, meinen Ärger nicht zeigen wollen, dem anderen gefallen wollen, Etwas anderes)
- Warum hast du nicht eine Zahl niedriger gewählt?
- Stell dir vor, du hättest dich geändert. Was wäre das Resultat?

Notizen:

weiter



# Tipps+Übung Nein!



## 2) Übe, wenn es nicht so darauf ankommt.

- Nutze kleine Alltagssituationen, um dein NEIN zu üben.
- In einem Geschäft, wenn gefragt wird, darf's noch etwas mehr sein.
- In einem Restaurant zu dem zugewiesenen Tisch, wenn er dir nicht gefällt, und um einen anderen bitten.
- Kleidung anprobieren und wieder aus dem Geschäft gehen, mit einem Nein.
- Am Telefon bei Werbeanrufen: "Nein".

Was wäre die nächste gute Gelegenheit für dich?

weiter



# Tipps+Übung

## Nein sagen



### 3) Einige Tipps für den Übergang:

#### **Mildere ab.**

Wenn dich jemand fragt, ob du etwas für ihn erledigen könntest, sage: "Ja, ich würde gerne helfen, aber es geht momentan nicht."

#### **Begründe nichts.**

Es reicht ein Nein, denn auch ein Nein ist ein ganzer Satz.

#### **Übe es, dich zuzumuten.**

Suche an der Kasse ein bisschen länger im Portemonnaie herum, gerade wenn eine lange Schlange da ist. Nimm dir Rederaum, auch wenn du merkst, dass dein Gegenüber ungeduldig wird.

#### **Vermeide es, überrumpelt zu werden.**

Du musst nicht sofort reagieren! Atme erst einmal tief ein ein und aus bevor du antwortest. Oder greife zu einem Glas Wasser, und trinke erst mal etwas.

#### **Gewöhne dein und Umfeld daran, dass du auch Nein sagen kannst.**

Das wird vermutlich vor allem am Anfang erst einmal irritiert sein aber mit der Zeit gewöhnen sich deine Mitmenschen daran.

Womit möchtest du beginnen?