

## „Nein“-Sagen und sich abgrenzen

Menschen, die schwer nein sagen können, auch wenn noch so unvernünftige oder überzogene Ansprüche an sie gestellt werden, geben dafür gewöhnlich einen oder mehrere der folgenden Gründe an:

- Es fehlt Ihnen das **Vertrauen** in Ihre eigene Fähigkeit zu beurteilen, was man von Ihnen erwarten darf und was nicht.
- Es liegt Ihnen viel daran, **geliebt zu werden**, und Sie haben Angst, dass andere schlecht von Ihnen denken, wenn Sie sich weigern auf Ihre Wünsche einzugehen.
- Sie haben nur eine vage Vorstellung, wie viele **Pflichten und Aufgaben** Sie erfolgreich übernehmen können.
- Sie fühlen sich anderen Leuten **unterlegen** und glauben, dass diese `Weisungsbefugnis´ über Sie haben.
- Sie setzen wenig Priorität auf **Selbstfürsorge**, was sich manchmal wie „Egoismus“ anfühlt.

### NEIN = JA ZU SELBSTFÜRSORGE

**Aber was auch immer die Gründe sind:** Menschen, die nicht **nein** sagen können, geben gewöhnlich zu, dass sie von den Ereignissen überrollt werden. Sie sind **eher Reagierende** als Handelnde. Trotz ihrer Erfahrungen fällt es ihnen schwer anderen etwas abzuschlagen, wenn Ansprüche an sie gestellt werden.

Wenn Sie sogar dann, wenn Sie wissen, dass ihre Weigerung vollkommen gerechtfertigt ist, schwer **nein** sagen können, benützen Sie die **folgenden Punkte zu Ihrer Hilfe**:

- Überlegen Sie sich, **was ihnen wichtig ist**. Was möchte ich? Was tut Ihnen gut? Wer tut ihnen gut? Welche Werte haben Sie und welche Ziele ergeben sich daraus?
- Wir können es nicht immer allen (inkl. Ihnen selbst) Recht machen und niemals alles gleichzeitig haben. **Setzen Sie Prioritäten!**
- **Sehen Sie die Gelegenheiten voraus**, bei denen wahrscheinlich unannehmbare Forderungen an Sie gestellt werden. Bereiten Sie sich darauf vor. **Proben Sie Ihre Antworten für sich selbst. Halten Sie drei oder vier Standardsätze bereit**, die mit „Ich“ beginnen und die Sie anwenden können (z.B. Ich muss dazu momentan nein sagen, ich stecke bis über die Ohren in der Arbeit.>>), **und üben Sie diese laut für sich selbst.**
- **Entschuldigen Sie sich nicht übermäßig**, wenn Sie nein sagen. Wenn Sie für Ihre Weigerung einen Grund haben und ihn angeben wollen, ist das in Ordnung. **Bleiben Sie dabei kurz und klar.** Aber Sie müssen nicht einen Grund angeben. Es ist Ihr gutes Recht nein zu sagen, wenn Sie wollen.
- **Wenn Sie nein gesagt haben, bleiben Sie dabei.** Wenn Sie schwanken, werden die Leute bald herausfinden, dass man Sie bearbeiten kann und dass Sie dann Ihre Meinung ändern.
- **Fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie nein gesagt haben.** Sie können am besten beurteilen, was von Ihnen erwartet werden kann und was nicht.

**Literaturtipp:** Smith, M. (2010): *Sag Nein ohne Skrupel* (11. Auflage).mgv-Verlag. C.a. 10 €