



Bedenkzeit nehmen

Du musst nicht auf der Stelle „ja“ oder „nein“ sagen, auch wenn der andere das gerne möchte. Sage etwas wie „Ich muss einen Moment darüber nachdenken. Ich gebe dir gleich Bescheid.“

1



Es gibt Gründe für ein „Ja“

Es gibt verschiedene Gründe, warum es schwerfällt, nein zu sagen. Werde dir klar darüber, was dich hindert. Das hilft, die Ängste und Bedenken zu überwinden.

2



Der Preis des „Ja“

Jedes „Ja“ hat seinen Preis: Stress, Ärger, Zeit, ... Frage dich, was dein „Ja“ dich kostet und ob du wirklich bereit bist, diesen Preis zu bezahlen.

3



Erlaubnis zum „Nein“

Es ist dein gutes Recht, „nein“ zu sagen, auch wenn dein Gegenüber das nicht so sieht. Mache dir bewusst: Auch wenn du „nein“ sagst, bist du ein liebevoller Mensch.

4



**5 Tipps,
um „nein“ zu sagen**

Mehr dazu auf
www.zeitzuleben.de

9

Gedankenanstoß

Achte mal darauf, wie du selbst damit umgehst, wenn du ein „Nein“ bekommst.

Kannst du das „Nein“ akzeptieren oder neigst du selbst dazu, den anderen umstimmen zu wollen?

Wenn du dir diese Fragen ehrlich beantwortest und hier ggf. im Sinne des „Rechts zum Neinsagen für alle“ etwas an dir arbeitest, wird es dir auch leichter fallen, dir dieses Recht selbst zu nehmen.

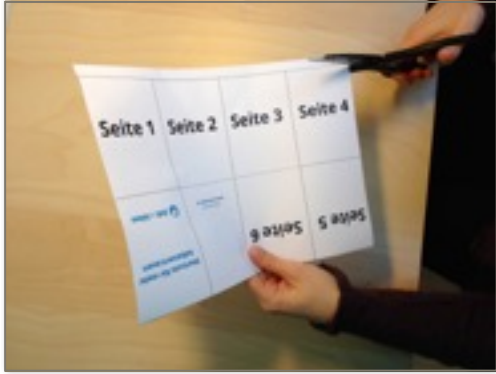
5

Ein freundliches „Nein“

Ein „Nein“ sollte klar sein, aber nicht verletzend. Formuliere dein „Nein“ sanft, gib Gründe an, bedanke dich für das Vertrauen, gib ein Teil-Nein oder mache Alternativvorschläge.



Anleitung



1. Ränder abschneiden



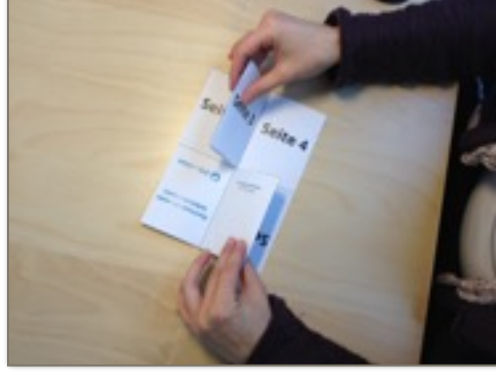
2. Drei Mal falten



3. Gestrichelte Linie schneiden



4. So sieht's aus



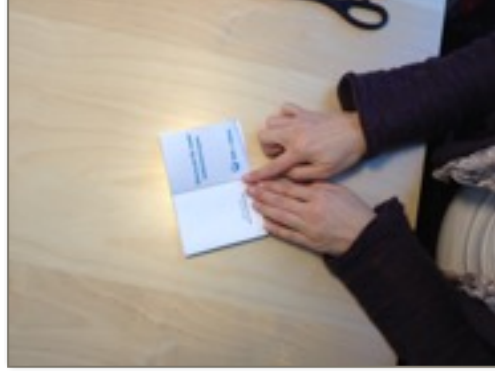
5. Zur Seite falten



6. So sieht's aus



7. Umklappen



8. Falzen



9. Umklappen



10. Fertig!