

# Checkliste: 5 Fragen, die du dir stellen solltest, bevor du „Nein“ sagst

zeitzuleben.de



## Frage 1: „Um welche Erfahrung bringe ich mich, wenn ich ‚Nein‘ sage?“

Mach dir bewusst, worauf du mit einem „Nein“ verzichtest, und frag dich ganz bewusst: „Ist es mir das wert?“

## Frage 2: „Will ich aus Angst ‚Nein‘ sagen?“

Wenn eine Angst der Hauptgrund für dein „Nein“ ist, frag dich:

„Ist diese Befürchtung wirklich begründet?“

Wie wahrscheinlich ist es, dass genau das passieren wird?

Wäre das wirklich so schlimm? Würde ich damit dann nicht auch irgendwie zurechtkommen können?“

## Frage 3: „Will ich nicht aus meiner Komfortzone raus?“

Frag dich: Wie stark müsstest du wirklich aus deiner Komfortzone heraus?

Wiegt der Erfahrungsgewinn die Anstrengung und das Mehr an Stress nicht auch einfach auf?

Oder wäre es vielleicht sogar richtig wohltuend und belebend, wenn dein Leben mal wieder ein bisschen in Wallung geriete?

## Frage 4: „Sage ich aus Gewohnheit ‚Nein‘?“

Bevor du aus Gewohnheit „Nein“ sagen würdest, halte einen Moment inne. Stell dir folgende Fragen als zwei Waagschalen einer Balkenwaage vor:

„Was würde ich gewinnen, wenn ich diesmal ‚Ja‘ sagen würde?“

„Was hätte ich zu verlieren, wenn ich diesmal ‚Ja‘ sagen würde?“

## Frage 5: „Würde ich es bereuen, wenn ich ‚Nein‘ sagen würde?“

Wenn du deine Entscheidung nicht bereuen willst, frag dich:

„Worüber wäre ich in drei Jahren froh? Über ein ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ hier und jetzt?“

Was könnte schlimmstenfalls passieren, dass ich diese Entscheidung irgendwann bereuen würde?

Wenn ich unbegrenzten Mut hätte, würde ich dann bei dieser Entscheidung ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ sagen?“

