



NEIN sagen

Ich bin nicht auf dieser Welt, um deinen Wünschen zu entsprechen. Du bist nicht hier, um meine Wünsche zu erfüllen. Ich bin ich und du bist du. Wenn wir uns durch Zufall treffen, ist das sehr, sehr schön. (nach Virginia Satir)

Nein sagen, um Zeit zu haben, bedeutet nicht, in Zukunft alles und jedes zu verweigern, zum Egoisten zu werden und jeden Wunsch oder jede Bitte abzuschlagen. Nein sagen bedeutet, sich genau zu überlegen, wann ich Zeitschulden eingehe, wo ich die Prioritäten setze und vor allem, was mir wichtig und wertvoll ist. Das kann natürlich sehr oft auch "Ja" zum anderen heissen ...

Trotz dieser Einsicht ist nein sagen schwer, weil wir insgeheim Angst haben, Sympathie und Anerkennung anderer zu verlieren. Bedenken Sie jedoch: Ein klares Nein ...

- klärt Situationen
- macht die/den anderen frei und handlungsfähig

Solange wir unsere innere Entscheidung, die Nein heisst, nicht klar mitgeteilt haben, indem wir uns in ein "Ja, vielleicht" oder "Jein" flüchten, können andere nicht handeln. Sie können sich nicht um eine Alternative kümmern, also beispielsweise eine weitere Person um die benötigte Unterstützung bitten.

NEIN sagen mit Methode

Begründen

- ▶ Nein, das ist mir nicht möglich, weil ...

Vorteile nennen

- ▶ Wenn du diese Aufgabe jemand anders zuteilst, kann ich dir den dringenden Dienstplan heute noch abgeben.

Ankündigen

- ▶ Heute springe ich nochmals für dich ein, aber nächstes Mal musst du dir jemand anderen suchen.

Alternativen anbieten

- ▶ Heute geht es nicht, aber ich kann mir Donnerstag oder Freitag Zeit nehmen.

Auf Organisationsregeln hinweisen

- ▶ Ich habe die Anweisung bekommen, konsequent keine Arbeiten anderer Abteilungen mehr zu übernehmen.

Bedingungen stellen

- ▶ Ich kann wegen einer dringenden Arbeit nicht dabei sein, ausser ich kann morgen in der Sitzung fehlen.

Auf andere verweisen

- ▶ Könnte nicht ... das tun? Hast du schon daran gedacht, ... zu fragen?

Konsequenzen erfragen

- ▶ Wäre es sehr schlimm für dich, wenn ich jetzt Nein sage? Was würde passieren, wenn ich Nein sage?

Bedenkzeit verlangen

- ▶ Kann ich dir die Antwort morgen geben? Ich möchte das zuerst in aller Ruhe überdenken.