



NEIN sagen ohne schlechtes Gewissen

8 TIPPS FÜR EIN KLARES NEIN

www.marion-kellner.net

Kennst Du das auch?

- Jemand bittet Dich um etwas und obwohl Du eigentlich NEIN sagen wolltest, sagst Du JA?

Die Stimme, die JA flüstert, war offensichtlich stärker...

- Du zahlst immer einen zu hohen Preis, wenn Du JA sagst, obwohl Du Nein meinst.
- Du denkst, es wäre egoistisch, NEIN zu sagen und bekommst sofort ein schlechtes Gewissen?

Aber:

Wenn Du Dich nicht um Dich selbst kümmerst, kannst Du anderen bald gar nicht mehr helfen.

Was dann?



8 TIPPS ZU EINEM KLAREN NEIN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

1

Nimm Dir Bedenkzeit!

- Damit gewinnst Du Zeit und verhinderst, dass Du automatisch JA sagst!
- Nun kannst Du in Ruhe überlegen, ob Du JA oder NEIN sagen möchtest.

„Ich kann mich jetzt nicht sofort entscheiden. Ich werde eine Nacht darüber schlafen und Dir dann Bescheid geben.“

„Nachdem ich in Ruhe überlegt habe, ob ich das übernehmen kann, muss ich Dir leider sagen, dass ich dazu keine Zeit habe.“

2

Verbinde Dein NEIN mit einem ganzen Satz!

3

Leite Dein NEIN mit wertschätzenden Worten ein!

„Ich genieße es immer sehr mit Dir Zeit zu verbringen. Nach der Arbeit wird mir das allerdings zu spät. Deswegen können wir uns wochentags leider nicht treffen.“

8 TIPPS ZU EINEM KLAREN NEIN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

4

**Gib eine
Begründung,
ohne Dich zu
rechtfertigen!**

*„Diese Woche habe ich mir
freigenommen, um meine
Wohnung zu streichen. Daher
kann ich diese Aufgabe für Dich
leider nicht übernehmen.“*

- Dann kann Dein Gegenüber Dein NEIN besser nachvollziehen.
- Das verhindert eher ein schlechtes Gewissen auf Deiner Seite.

*„Ich kann gut nachvollziehen, dass
Dich dieses Projekt am Anfang
überfordert. Das ging mir auch so.
Ich bin aber davon überzeugt, dass
Du das gut schaffen wirst. Falls doch
nicht, kannst Du gern noch einmal
auf mich zukommen.“*

5

**Spiegle, was
Du bei
Deinem
Gegenüber
wahrnimmst!**

6

**Zeige Dein
Mitgefühl!**

- Drücke Dein Verständnis für die Anfrage aus. Du möchtest helfen, kannst es aber aus bestimmten Gründen nicht.
- Du zeigst damit, dass Dir Dein Gegenüber wichtig ist.

*„Ich kann gut verstehen, dass
Du nicht allein zu Deiner
Ärztin gehen möchtest und Dir
eine Begleitung wünschst. Ich
würde Dich gern begleiten. Es
geht aber nicht, da ich zu
dieser Zeit arbeiten muss.“*

8 TIPPS ZU EINEM KLAREN NEIN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

7

Zeige eine andere Lösungsmöglichkeit auf!

„Ich kann Dir leider gerade nicht weiterhelfen, da ich selbst zu viel Arbeit habe, die heute fertig werden muss. Google doch mal, ob Du eine Lösung für das Problem im Internet findest.“

„Ich habe kein freies Zeitfenster, um diese Woche mit Ihnen einen 2. Termin zu machen. Ich kann Ihnen aber die Nummer vom Krisendienst geben. Da können Sie anrufen und das Problem besprechen. Wir sehen uns dann in der nächsten Woche und arbeiten weiter an diesem Thema.“

Du kannst auch kurz erklären, wie das gemacht wird. So ist die Person in der Lage, es selbst zu machen.

"Klar kann ich Dir beim Saubermachen helfen. Dann kann ich allerdings heute den Garten nicht sprengen. Was wäre Dir denn wichtiger?"

8

Zeige negative Konsequenzen auf!

Achtung: Nutze diese Strategie nur dann, wenn ein JA für Dich auch okay wäre!

Deine nächsten Schritte

1

Probiere das NEIN sagen erst einmal bei Menschen aus, die Dir nicht wichtig sind oder auf die Du höchstwahrscheinlich nicht mehr treffen wirst! Ein gutes Übungsfeld könnte zum Beispiel sein, wenn Du das nächste Mal jemanden an der Kasse mal nicht vorlässt.

2

Sage so oft wie möglich NEIN und beobachte, was das in Dir auslöst.
Setze Dich mit dem auseinander, was an Gefühlen und Gedanken hoch kommt.

3

Wenn Du ein schlechtes Gewissen bekommst, dann sage Dir, dass das ganz normal ist. Mache Dir bewusst, dass Du wie jeder andere Mensch auch, ein Recht darauf hast, auch mal NEIN zu sagen.

4

Langsam steigertest Du dann den Schwierigkeitsgrad der Situationen, in denen Du NEIN sagst. Schreibe Dir jedes Mal auf, welche Erfahrungen Du gemacht hast und was Du beim nächsten Mal verbessern könntest.

30 TAGE CHALLENGE

Suche Dir jeden Tag eine "kleine" Situation, in der Du NEIN sagst! Hake den Tag ab, wenn Du die Aufgabe erledigt hast!

☐ 1 NEIN gesagt	☐ 2 NEIN gesagt	☐ 3 NEIN gesagt	☐ 4 NEIN gesagt	☐ 5 NEIN gesagt
☐ 6 NEIN gesagt	☐ 7 NEIN gesagt	☐ 8 NEIN gesagt	☐ 9 NEIN gesagt	☐ 10 NEIN gesagt
☐ 11 NEIN gesagt	☐ 12 NEIN gesagt	☐ 13 NEIN gesagt	☐ 14 NEIN gesagt	☐ 15 NEIN gesagt
☐ 16 NEIN gesagt	☐ 17 NEIN gesagt	☐ 18 NEIN gesagt	☐ 19 NEIN gesagt	☐ 20 NEIN gesagt
☐ 21 NEIN gesagt	☐ 22 NEIN gesagt	☐ 23 NEIN gesagt	☐ 24 NEIN gesagt	☐ 25 NEIN gesagt
☐ 26 NEIN gesagt	☐ 27 NEIN gesagt	☐ 28 NEIN gesagt	☐ 29 NEIN gesagt	☐ 30 NEIN gesagt



Bevor Du gehst...

Du wünschst Dir Unterstützung beim NEIN sagen lernen und eine, die mit Dir trainiert?

Wie Du ein Abgrenzungs-Profi wirst, erfährst Du in meinem 1:1-Coaching!

Nach dem Coaching

- sagst Du nur noch JA, wenn Du es wirklich willst!
- sagst du klar und freundlich NEIN ohne schlechtes Gewissen!
- hast Du mehr Zeit für Dich, da Du nicht mehr so viele Aufgaben übernehmen wirst!
- hast du ein gesteigertes Selbstbewusstsein, weil Du weißt, was Du willst!
- überforderst Du Dich nicht mehr selbst und verhinderst somit ein Burnout!

Hier kannst Du Dir ein kostenloses 30-minütiges Strategiegespräch buchen, um mich und meine Arbeitsweise kennenzulernen:

<https://marion-kellner.tucalendi.com/strategiegesprach/1-1>

Ich freue mich darauf, von Dir zu lesen!

Deine Marion



Mehr Input von mir, erhältst Du hier:

<https://www.facebook.com/MarionKellner.net>

https://www.instagram.com/burnout_als_chance/