



## „NEIN SAGEN“ Warum tun wir uns dabei so schwer?

Vortrag von Marion WALDHERR

Gesprächsrunde: Gruppentreffen Mittwoch, 13. Mai 2015

### „NEIN SAGEN“ Warum tun wir uns dabei so schwer?

*Das Nein  
das ich endlich sagen will  
ist hundertmal gedacht  
still formuliert  
nie ausgesprochen.*

*Es brennt mir im Magen  
nimmt mir den Atem  
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt  
und verlässt  
als freundliches Ja  
meinen Mund.*

(Peter TURRINI: „Ein paar Schritte zurück“  
Gedichte – München – Verlag Autoren Edition – 1980)

#### ➤ **Wer fragt mich?**

Kinder, Partner, Verkäufer, Arbeitskollegen, immer wieder die gleiche Person . . . . .

#### ➤ **Worum geht es?**

Hilfestellung, Gefallen, Geld, unangenehme Arbeit, Einladung, . . . . .

#### **BEDENKZEIT! EINEN MOMENT BITTE!**

Nicht vorschnell Antworten, einen Moment innehalten und sich fragen

- Was genau soll ich tun?
- Will ich das tun oder geben?
- Wie viel kostet es mich an Zeit und Energie?
- Wer fragt mich, in welcher Beziehung stehe ich zu diesem Menschen?
- Wie geht es mir damit?
- Wie versucht diese Person mich rum zu kriegen?
- Was löst das in mir aus?
- usw.

#### **EIGENE BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN!**

**Angst**, abgelehnt oder nicht mehr gemocht zu werden, vor Konsequenzen, etwas zu versäumen, andere zu verletzen . . . . .

**Will nicht** egoistisch oder herzlos wirken . . . . . (Schuldgefühle)

**Will** gebraucht werden

#### **EIGENE GRENZEN ACHTEN!**

Wer immer offen ist, kann nicht ganz dicht sein.

Wer zu oft selbstlos ist, ist schnell sich selbst los!

## **BALANCE HALTEN! BEI SICH BLEIBEN!**

Ein **NEIN** zu Dir ist ein **JA ZU MIR**.

*Jedem Menschen Recht getan ist eine Kunst die Niemand kann.*

Ich darf mich auch irren! Nobody ist perfekt!

## **PRÄSENZ UND KLARHEIT!**

Wenn Du zu einer Person oder Situation **NEIN** sagst, sollte Dein **NEIN** nicht als Reaktion kommen, sondern Deiner **Einsicht** entspringen, der klaren Erkenntnis dessen, was **IN DIESEM AUGENBLICK FÜR DICH RICHTIG** ist.

Es sollte ein Nein sein, das ohne Reaktion ist, ein Nein von hoher Qualität, ein Nein ohne jede Negativität, das kein weiteres Leiden schafft. (Eckhart TOLLE)

## **WIE GEHE ICH SELBST MIT EINEM NEIN UM?**

- Wie ist es für mich, wenn jemand anderes zu mir NEIN sagt?
- Kann ich das Nein akzeptieren ohne den anderen umstimmen zu wollen?
- Fühle ich mich verletzt oder beleidigt?
- Kann ich mit einer Enttäuschung gut umgehen oder werde ich wütend?

Hier einige wichtige Tipps:

- **Das Nein begründen** - Sie brauchen sich zwar nicht zu rechtfertigen, aber Sie können Ihr Nein begründen. Das macht es dem anderen leichter, es anzunehmen. Wenn sich z.B. ein Kollege zu Ihnen setzen will, Sie aber gerade einem wichtigen Gespräch vertieft sind, bei dem Sie keinen anderen dabei haben möchten, dann können Sie genau das sagen: „Oh, ansonsten jederzeit gerne – nur jetzt besprechen wir gerade etwas Persönliches.“ Hier bitten Sie selbst um Rücksichtnahme und motivieren so Ihr Nein. Auf diese Weise wird deutlich, dass sich das Nein nicht gegen die Person richtet, sondern andere Ursachen hat.
- **Verständnis zeigen** - Indem Sie Verständnis für die Bitte des anderen zeigen, wirkt jedes Nein schon viel weicher. Sagen Sie so etwa wie „Dass du so im Zeitstress bist, tut mir sehr leid – aber ich kann dir leider heute trotzdem nicht aushelfen.“ Oder „Ihr Team steht da wirklich stark unter Druck. Leider ist es trotzdem nicht möglich, dass eine Arbeitskraft von uns zu Ihnen wechselt.“
- **Bedanken** - Eine schöne Geste ist, sich dafür zu bedanken, dass der andere einem die Aufgabe zutraut oder das Vertrauen in uns hat: „Ich fühle mich geehrt, dass Sie da an mich denken, aber mein Terminkalender ist leider komplett voll.“ Oder „Das ist ein wundervolles Kompliment, dass du mir das zutraust, aber ich kann leider nicht.“
- **Mit Humor** - In manchen Situationen ist Humor eine wundervolle Möglichkeit, ein Nein zu verpacken. Aber Vorsicht: nicht jeder versteht jede Art von Humor! Im Zweifelsfall sollten Sie deshalb doch lieber eine neutrale Formulierung wählen.
- **Manchmal reicht auch ein Teil-Nein** - Häufig muss man gar kein striktes Nein sagen. Wenn Sie z.B. nur heute keine Zeit haben, es Ihnen aber nichts ausmachen würde, die Aufgabe morgen zu übernehmen, dann können Sie das genauso sagen. Oder vielleicht sind Sie bereit, einen Teil der Bitte zu erfüllen, dann bieten Sie das an.
- **Gegenangebot machen** - Es ist auch möglich, einen Gegenvorschlag zu machen – also vielleicht eine andere Idee anzuregen, wie derjenige sein Anliegen lösen kann. Sie zeigen damit, dass Ihnen der andere nicht egal ist, machen aber auch klar, dass Sie nicht zur Verfügung stehen.

5 Tipps zum Nein-Sagen (Tania KONNERTH)

- „Du möchtest mich jetzt offenbar mit allen Mitteln dazu bringen, dass ich „ja“ sage – tut mir wirklich leid, aber das zieht dieses Mal nicht.“
- „Ihnen scheint es sehr wichtig zu sein, mich umzustimmen. Aber leider kann ich nur noch einmal wiederholen, dass es heute nicht geht.“

- „Ich fühle mich im Moment überrumpelt, weil du von mir unter Zeitdruck eine Entscheidung möchtest. Gib mir zehn Minuten und dann sage ich dir bescheid.“
- „Ich kann verstehen, dass es dir nicht gefällt, wenn ich jetzt „nein“ sage. Ich möchte mir aber deswegen keine Schuldgefühle machen lassen.“
- „Ihr Lob freut mich natürlich sehr und trotzdem kann ich leider diese Aufgabe heute nicht mehr für Sie erledigen.“
- usw.

Viel Spaß  
Übung macht den Meister  
Vom Fähnchen im Wind zum Fels in der Brandung

Danke  
**Marion Maria WALDHERR**

Erstellt von Johann BAUER - Quelle: „**Marion WALDHERR**“

## Nein Sagen - Arbeitsblatt

**In welcher Situation fällt es mir besonders schwer nein zu sagen?**

**Was ist der Grund dafür, dass es mir so schwer fällt?**

**Welchen Preis muss ich fürs Ja-sagen zahlen?**

**Was gewinne ich, wenn ich Nein sage?**

**Wie gehe ich mit einem Nein von anderen um?**