

## »NEIN!« – Sagen

### These:

Manchmal möchte ich zu einer Anforderung, die an mich gestellt wird »Nein!« sagen. Das eine mal traue ich mich nicht »Nein!« zu sagen, das andere mal sage ich »Nein!« und verletze damit meinen Kommunikationspartner. In beiden Fällen ist es keine glückliche Lösung.

Die Ursache dafür ist, dass ich nie gelernt habe »erfolgreich Nein!« zu sagen. Durch eine wirkungsvolle, ablehnende **Ich-Botschaft** kann ich erfolgreich »Nein!« sagen. Dabei gehe ich wie folgt vor:

1. Negativer Entscheid mitteilen (**Nein!**)
2. Den Grund der Ablehnung nennen (**weil**)  
Eine Begründung ist keine Rechtfertigung.
3. Alternatives Angebot bieten bzw. Frage nach Alternative stellen, wenn ich will  
(**wie wäre es aber mit...?**)

### Beispiele:

»Nein, ich gehe heute Abend nicht mit ins Kino, denn ich will noch meine Arbeit fertig machen, aber wie wäre es denn mit kommendem Dienstag?«

»Nein, ich möchte nicht mehr mit dir weg gehen, da wir zu unterschiedliche Interessen haben. Ich bitte dich um Verständnis.«

### Meine Beobachtungen, Erfahrungen und Erkenntnisse:

### Was will ich in diesem Bereich trainieren bzw. tun? (mein Beispiel)