

10 Wege „Nein“ zu sagen – mit Höflichkeit und Würde

Nein zu sagen bedeutet nicht, unhöflich oder egoistisch zu sein. Es bedeutet, deine Grenzen zu respektieren und deine Energie bewusst einzuteilen.

Ein klares, freundliches Nein schützt dich davor, dich zu überlasten oder Dinge zu tun, die nicht mit deinen Werten übereinstimmen.

Zehn Wege, Nein zu sagen – freundlich und bestimmt

1. „Vielen Dank, dass du mich fragst – das passt für mich leider aktuell nicht.“
2. „Ich kann das momentan nicht übernehmen, gerne können wir ein anderes mal schauen, vielleicht passt es dann besser.“
3. „Heute brauche ich Zeit für mich – ich hoffe, du verstehst das.“
4. „Vielen Dank. Ich kann mir vorstellen, dass dir das bestimmt wichtig ist. Ich habe mir viel vorgenommen und ich kann da gerade leider gerade nicht helfen.“
5. „Ich schätze dein Angebot, aber ich kann das zur Zeit nicht annehmen.“
6. „Ich bin im Moment stark mit anderen Dingen ausgelastet, deswegen passt das gerade für mich nicht.“
7. „Nein, das passt für mich aktuell leider nicht. Vielen Dank, dass du mich gefragt hast.“
8. „Das fühlt sich für mich in meiner aktuellen Situation nicht stimmig an, deshalb sage ich diesmal lieber Nein.“
9. „Ich kann jetzt leider nicht zusagen, aber ich gebe dir sehr gerne Bescheid, falls sich wieder etwas ändert.“
10. „Ich kann das diesmal nicht annehmen, weil es nicht ganz mit meinen Werten übereinstimmt.“
11. Eigener:



Trainingsaufgabe:

Wähle **EINEN** Satz aus und probiere ihn heute in einer kleinen Situation aus.

Es ist wichtig sich erstmal **nur einen Satz** zurecht zu legen, damit du dieses Muster leichter durchbrechen kannst

- Vielleicht zuerst nur in Gedanken.
- Dann in einem echten Gespräch.
- Achte darauf, wie du dich dabei fühlst.

Erkenntnis

„Nein“ zu sagen kann sich zuerst ungewohnt anfühlen – doch mit jedem Mal wird es leichter. Dein Nein ist genauso wertvoll wie dein Ja.

Oder manchmal sogar wertvoller?

Mir hat ein, in vielen Bereichen sehr erfolgreicher Klient einmal berichtet, dass er, wenn er auf seinen Lebensweg zurück schaut, zu Möglichkeiten und Anfragen zu **95% „Nein“** gesagt hat.

Immer hat er sich ausreichend Zeit genommen seine Werte und Ausrichtung in Bezug auf die möglichen Entscheidungen gut zu reflektieren. Den Mut zu haben **nur zu 5% und an der richtigen Stelle „Ja“ zu sagen**, hat ihm aus seiner Sicht auf seinem Weg viel Energie gespart.

