

Nein sagen kann man lernen

Wann immer Susanne gefragt wird, ist sie zur Stelle. Sie hilft, wo sie kann, auf sie ist Verlass. Mit der Folge, dass man sie immer häufiger um einen Gefallen bittet. Manches Mal wird es ihr zu viel. Innerlich rebelliert sie zwar, aber laut sagen möchte sie das nicht. Statt auf ihre eigenen Grenzen zu achten, hofft sie, mit übergroßer Hilfsbereitschaft die Zuneigung und Anerkennung der anderen zu erhalten. Und irgendwann einmal auch eine Gegenleistung zu bekommen. Doch die lässt in der Regel auf sich warten.

Damit es dir nicht so geht, hier einige Tipps, wie du klar Nein sagen kannst, ohne dein Gegenüber zu verletzen:

a) Erbitte Bedenkzeit

Es ist nicht nötig, sofort eine Zusage zu geben, wenn jemand einen Wunsch an dich heranträgt. Frage nach Details (was genau sollst du tun, in welcher Zeit?) und überlege in Ruhe, ob du wirklich bereit dazu bist.

b) Antworte kurz und knapp

Du brauchst dich für deine Entscheidung nicht zu rechtfertigen. Zumindest prüfe sorgfältig, wem gegenüber du deine Entscheidung begründen willst. Denn in der Begründung liegt oft das Problem: „Ich kann das Vereinsprotokoll leider nicht schreiben, da ich diese Woche sehr viel zu tun habe.“ – „Das macht nichts, es reicht, wenn es Ende des Monats vorliegt.“

c) Das Nein muss vorkommen

Oft werden Absagen so gut verpackt, dass sie gar nicht mehr als solche wahrgenommen werden: „Eigentlich passt es mir heute gar nicht...“ oder „normalerweise mache ich so was nicht...“
Lehne klar und deutlich ab und verwende dabei die Worte ‚Nein‘ oder ‚nicht‘. Sagen Sie: „Nein, ich möchte das nicht tun“ oder „Es ist mir lieber, wenn ich nicht...“

d) Achte auf deine Körpersprache

Wenn du mit deiner ablehnenden Antwort nicht ernst genommen wirst, dann solltest du deine Körpersprache überprüfen.

Mit eingeknickten Knien, gebeugtem Oberkörper, geneigtem Kopf und einem ‚Hab-mich-lieb-Lächeln‘ laden Sie Ihr Gegenüber förmlich ein, hartnäckig zu bleiben.

Richte dich auf, schaue gerade, weiche dem Blickkontakt nicht aus. Bleib bei einem sachlichen Tonfall, wenn du einer Bitte nicht entsprechen willst.

e) Mildere deine Absage ab

Möglicherweise fällt es dir leichter, Nein zu sagen, wenn du dem Bittenden Verständnis und Anerkennung entgegenbringst.

„Ich arbeite sehr gerne mit Ihnen zusammen, aber dieses Projekt möchte ich lieber alleine machen.“

Oder: Ich bin an diesem Gespräch interessiert, nur im Moment geht es leider nicht.“

f) Übernimm nicht alleine die Verantwortung

Einem Vorgesetzten etwas abzuschlagen ist schwierig. Doch: Gib die Verantwortung dahin, wo sie hingehört. Wiederhole die Bitte als Frage:

„Sie wollen also, dass ich die Präsentation heute noch fertig mache?“ Das schafft Klarheit und Sie gewinnen Zeit. Bei einem Ja zeige die Folgen auf: „Wenn ich das mache, wartet der Kunde morgen auf die Kalkulation.“ Will der Chef die Extra-Arbeit trotzdem, dann kläre die Lage: Wenn ich jetzt an der Präsentation arbeite bleibt die angefangene Kalkulation liegen und kann erst in zwei Tagen abgegeben werden. Sind Sie damit einverstanden?“ Nun muss dein Chef entscheiden. Und du hast gezeigt, dass du dich und deine Arbeit ernst nimmst.



Als junges Mädchen hatte ich an meiner Mutter erlebt, wie sehr das fehlende eigene Einkommen abhängig macht und verhindert, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Ich hatte mir damals geschworen, immer meine eigenen Brötchen verdienen zu wollen, um stets Entscheidungen treffen zu können, die ich für richtig hielt

Ich möchte auch dich darin unterstützen, das Beste aus deinem beruflichen Leben zu machen, deine Chancen zu erkennen und zu ergreifen und persönlich zu wachsen, so wie ich schon viele Seminarteilnehmerinnen und Coachingklientinnen begleitet habe.

In mehr als 30 Jahren Berufstätigkeit konnte ich tausende Menschen darin unterstützen, sich persönlich weiterzuentwickeln, ihren beruflichen Weg und ihre persönliche Zufriedenheit zu finden; dies nicht nur bundesweit, sondern auch in Österreich, in Liechtenstein und der Schweiz. Es war und ist mir eine große Freude zu erleben, wie Menschen aufblühen, wenn sie ihr Potenzial erkennen und bereit sind, Entscheidungen zu treffen und sich auf den Weg zu machen.

Ich bin auch Web- und Buchautorin. Das ist meine Webseite www.navigo-coaching.de und das ist mein Blog www.selbstbewusst-werden.info

Diese Bücher habe ich bisher veröffentlicht

- Erkenne deinen Selbstwert – 253 Übungen für mehr Selbstbewusstsein
- Aufbruch zu neuen Ufern – Gut vorbereitet in den Ruhestand
- Nimm dein Leben in die Hand
- **Selbstbewusst kommunizieren – Aus diesem Buch ist der Ausschnitt**
- Mehr Zeit – Arbeit organisieren, Stress mindern, Freizeit gewinnen
- Ich entscheide mich. Jetzt. Wie Sie zu guten Lösungen kommen
- Kein Jahr wie das andere. Leben wie ich es will. Ein Selbstcoachingbuch
- Aufbruch zu neuen Ufern - Gut vorbereitet in den Ruhestand
- Mein Brustkrebs heißt Hermann. Wie er die Räumungsklage erhielt und ich die Zuversicht nicht verlor. Gedanken fördern die Heilung
- Frauen gründen anders. Wie Interessenten zu Kunden werden und der Umsatz steigt

Herzlichst, Ursula