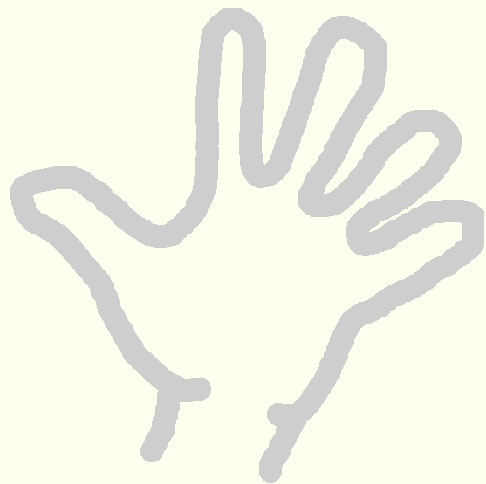




# Nein-Sagen



## In welchen Situationen finden Sie es besonders schwierig, „nein“ zu sagen?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

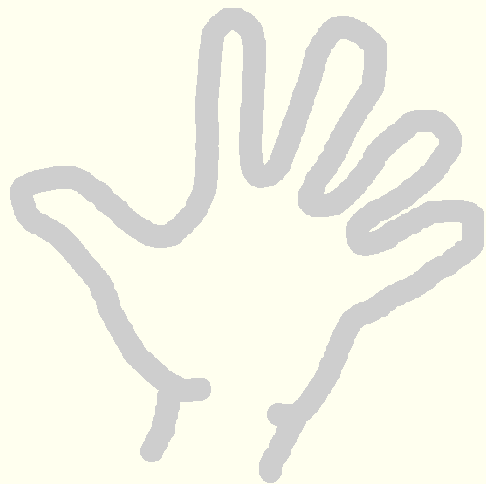
## Was können die Gründe sein?

- Vermeintlicher Leistungsdruck,
- der Wunsch, als Alleskönner dazustehen,
- Regeln aus der (wohlerzogenen und artigen) Kindheit,
- Das gute Gefühl, gebraucht zu sein,
- Die Sorge, bei einem „nein“ nicht mehr gemocht zu werden,
- Ein Unterschätzen der Tätigkeit,
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# Tipps zum Nein-Sagen

Könnten Sie bitte mal...?



- Mut zur klaren Nachfrage (was genau, warum ich,...?)
- Mut zu klaren Aussagen
- Kein „vielleicht“
- Einschränkungen sind auch schrittweise möglich:

Ja gern, allerdings erst am...

Ja gern, aber höchstens...

Ja gern, aber ich möchte im Gegenzug von Ihnen...

Bis wann brauchen Sie meine Antwort auf die Anfrage?

Nein, leider nicht, aber wie wäre es mit... (Gegenangebot)?

Nein, aber ein anderes Mal gerne.

Nein, aber danke dass Sie mich gefragt haben.