

Öfter mal „Nein“ sagen

Warum sagen Sie so oft „Ja“ zu etwas, was Sie gar nicht möchten? Um selbstbestimmt „Nein“ zu sagen und mit unserem Gegenüber in Kontakt zu bleiben, können diese Strategien helfen:

Alternativen aufzeigen

„Lieb, dass du fragst, ob wir heute ins Kino gehen möchten. Nach diesem langen Tag bin ich wirklich müde. Dennoch habe ich Lust darauf! Wie sieht es denn bei dir an den nächsten Tagen aus?“

An Absprachen festhalten

„Es ist gerade bei uns allen viel zu tun, daher kann ich deine Frage verstehen. Doch selbst ich hätte einige Aufgaben abzugeben. In unserer letzten Teamsitzung haben wir festgehalten, wer für welche Dinge zuständig ist und wer die Vertretung macht. Kannst du deshalb bitte den Kollegen fragen?“

Um Hilfe bitten

„Klar, das übernehme ich gerne! Es gibt dabei einige Dinge, die berücksichtigt werden müssten und Konzentration erfordern. Es wäre deshalb besser, ich könnte diese Aufgabe mit einer Kollegin gemeinsam bearbeiten.“

Folgen aufzeigen und Verantwortung zurückgeben

„Wenn ich jetzt noch Einkaufen fahre, kann ich die Kinder nachher leider nicht pünktlich abholen. Gibt es noch eine andere Möglichkeit?“

Den Grund für eine Bitte spiegeln

„Ich kann verstehen, dass dir das schwer fällt. Allerdings wirst du diese Aufgabe auch zukünftig nicht vermeiden können und selbst übernehmen müssen. Versuche es bitte nochmal, ich komme kurz mit und gebe dir Hilfestellung.“

Um Verständnis werben

„Zur Zeit ist mir das zu viel. Ich brauche den Sonntag einfach, um zur Ruhe zu kommen.“