



Bedürfnisse kommunizieren Nein sagen

Lerne guten Gewissens auch einmal nein zu sagen. Setze dich in einen Stuhl und sag mehrmals mit ganz entspannter Stimme und ausatmend das Wort

„Nein!“

Notiere hier:

Was motiviert dich dabei, nein zu sagen? Warum ist es für dich wichtig, das zu können?

Was hindert dich daran, Nein zu sagen?

Wo gelingt es dir sehr gut, Nein zu sagen?

Die Übung

1)

Höre dir die Bitte deines Gegenübers an und spüre, wenn ein Bedürfnis entsteht, nein zu sagen. Wenn du mit einer Bitte überrascht bist, sag das genau so und erbitte dir Bedenkzeit.

2)

Wenn es dir am Anfang noch nicht so gut gelingt, sofort nein zu sagen, schiebe in einem ersten Schritt die Antwort auf. Sag, dass du später darauf antworten wirst.

3)

Es ist nicht notwendig für jedes Nein eine Begründung zu liefern. Manchmal ist es hilfreich um unser Gewissen zu beruhigen, eine Begründung mitzuliefern. Du kannst dein Nein zu Beginn begründen. Experimentiere auch damit, keine Begründung zu liefern. Du kannst gewaltfrei deine Bedürfnisse mitteilen.

Übe

Überlege dir welche Forderungen von anderen, die immer wiederkehrend sind du eigentlich abschlagen willst. Überlege dir:

Wie könnte die Person schlimmstenfalls reagieren? Welche Ängste habe ich?

Wie wird die Person realistischer weise reagieren?

Sage dann nein

Überlege dir danach:

Wie hat die Person reagiert?

Was ist passiert?
Welche Ängste waren unbegründet?