



1



2

lerne Nein zu sagen.. aber Rechne mit Widerstand

Wenn du beginnst, Nein zu sagen und konsequent dranbleibst, wirst du dich spürbar verändern:

- Du lässt nicht mehr alles mit dir machen.
- Du stehst nicht mehr wie selbstverständlich für alles und jeden jederzeit zur Verfügung.
- Du äuserst auf deine Art deine Ansichten und Meinung.
- Du reifst zur wahrnehmbaren Persönlichkeit.
- Du übernimmst nicht mehr alles und setzt Grenzen.



www.dorina-petersen.de

3

Warum sagst du nicht
NEIN?

www.dorina-petersen.de

4



5



6

Das Gefäß des Lebens

- beinhaltet Glaubenssätze und Verhaltensmuster
- es beinhaltet Informationen, die du seitdem du ein Kind bist verinnerlicht hast
- was haben Eltern, Geschwister, Freunde, Erzieher zu dir gesagt über Themen wie Geld, Erfolg, Gesundheit, Liebe
- all diese Informationen sind in dem Gefäß deines Lebens gespeichert



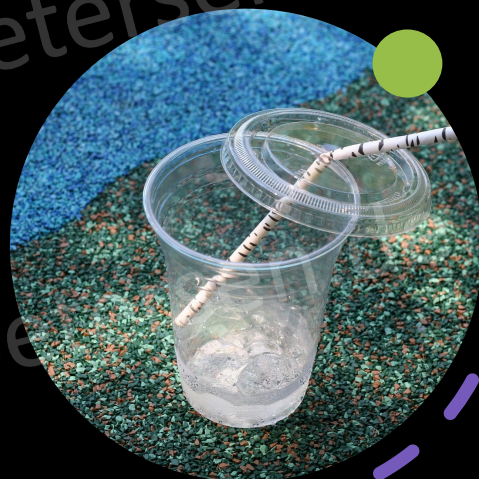
www.dorina-petersen.de

7

„Das weiß ich alles schon!“

- diese Worte verhindern neue Erfahrungen, neue Eindrücke
- offen sein für neue Dinge und die Sicht auf diese zu verändern kann das Leben und eingefahrene Situationen verändern
- es kommt sicher vor dass man etwas hört oder liest, was man schon weiß.. Und schon gehört hat.. Das bedeutet aber nicht dass es wahr sein muss...

...glaube nichts von dem du dich nicht überzeugt hast dass es wahr ist...



www.dorina-petersen.de

8

Erlaube dir Nein zu denken und Nein zu sagen!

- Nein auszusprechen ist viel schwerer als denken
- Erwinnere dich und respektiere deine eigenen Grenzen und Bedürfnisse



9



10

Gründe

- Jedermanns Liebling: Du willst ausnahmslos von allen gemocht werden.
- Der soziale Angsthase: Du fürchtest dich vor negativen privaten oder beruflichen Konsequenzen, wenn du eine Bitte ausschlägst.
- Der Partylöwe: Du hast Angst, Chancen zu verpassen, wenn du nicht überall präsent bist.
- Mutter Theresa: Du ziehst deine Selbstbestätigung aus deiner Hilfsbereitschaft.
- Der Unersetzliche: Du hast das Gefühl, dass niemand außer dir in der Lage ist, die Dinge zu richten.

www.dorina-petersen.de

11

Nein auf Arbeit

- Ist mit das schwerste
- mögliche Konsequenzen können groß sein
- Einschätzung der Situation: Ist ein Nein angebracht und wenn Ja in welchem Umfang
- Bedeutet ein Nein auch Nein

www.dorina-petersen.de

12

Tipps: Bedenkzeit nutzen!

Was soll ich genau machen?

Wie viel Aufwand ist damit verbunden?

Habe ich gerade die Zeit dafür?

Ist die Bitte angemessen oder unverschämt?

In welcher Beziehung stehe ich zum Bittsteller?

Tue ich den Gefallen gerne oder nicht?

Was bleibt dafür liegen, wenn ich dem Wunsch nachkomme?

www.dorina-petersen.de

13

Tipps: Motive hinterfragen (die eigenen)

- Will ich wirklich helfen – und kann ich das auch?
- Möchte Sie nur „Jedermanns Liebling“ sein?
- Bin ich ein „sozialer Angsthase“ und fürchte den Sympathieverlust?
- Habe ich Angst vor beruflichen Konsequenzen?
- Wird mir suggeriert, eine einmalige Chance zu verpassen?
- Gefalle ich mir in der Rolle des Kritikers oder Ratgebers?
- Versuche ich nur, nicht herzlos oder egoistisch zu wirken?

www.dorina-petersen.de

14

Tipps: Konsequenzen bilanzieren

- Was bleibt dafür auf der Strecke?
- Welche eigenen Vorhaben oder Projekte müssen dafür warten?
- Komme ich dadurch selbst unter Stress und Zeitdruck?
- Könnte ich die Zeit und Kraft in wichtigere Aufgaben investieren?
- Fühle ich mich längst ausgenutzt?
- Werde ich mich über die Zusage hinterher ärgern?

www.dorina-petersen.de

15

Tipps: Erlaubnis erteilen

- Ein Nein ist nichts wofür man sich schämen muss
- Versucht der Bittsteller ihnen ein schlechtes Gewissen einzureden, ist das schon ein Warnzeichen
- Achtung vor emotionaler Erpressung

Vergessen Sie bitte nie: Niemand kann es allen immer recht machen. Und wirkliche Hilfe leisten Sie nur, wenn Sie sich mit voller Überzeugung, Energie und mit gutem Gewissen der Sache widmen können. Andernfalls ist es Ihr gutes Recht, Nein zu sagen.

www.dorina-petersen.de

16

Klartext

Wer Nein sagt, sollte Klartext reden. Immer! Verzichten Sie unbedingt auf beschwichtigende Einschränkungen wie...

- „Bitte nicht böse sein...“
- „Tut mir echt leid, aber...“
- „Möglicherweise...“
- „Vielleicht könnte...“



www.dorina-petersen.de

17

Klartext

- „Nein“.
- „Das geht leider nicht.“
- „Ich muss ablehnen.“
- „Da bist du dieses Mal auf dich allein gestellt.“



www.dorina-petersen.de

18

Wenn es der Chef ist

- Alternativen anbieten
- Folgen verdeutlichen
- Dramatisieren
- An Abmachungen erinnern
- Um Mithilfe bitte

www.dorina-petersen.de

19

Wenn es die Peripherie ist

- Planen
- Fristen vorgeben
- Gefallen einfordern

www.dorina-petersen.de

20

Wenn es die Kollegen sind?

Um Verständnis werben

Konsequent bleiben

Verantwortung betonen

Unverschämtheit offenbaren

www.dorina-petersen.de

21

*“Wenn es regnet freue ich mich,
denn wenn ich mich nicht freue,
regnet es trotzdem.”-*

Karl Valentin

www.dorina-petersen.de

22

Prioritäten setzen

- Dinge die man nicht beeinflussen kann **muss** man ignorieren
- Dinge die man beeinflussen kann **muss** man fokussieren
- Dinge die einem nicht gut tun **muss** man ignorieren
- Dinge die einem gut tun **muss** man wahrnehmen



www.dorina-petersen.de

23

*Bringt dich das was du gerade machst, deinem Ziel näher?
Wenn Ja – Prima
Wenn Nein – Verändere etwas!*

www.dorina-petersen.de

24

