

1×1 der Gesprächsführung: „nein“ sagen

Ärgert es Dich, dass es Dir manchmal nicht gelingt, Forderungen oder Wünsche von Anderen abzulehnen, obwohl Du selbst schon zu viel zu tun hast?

Im Folgenden sind Tipps aufgelistet, die Dir dabei helfen können, „nein“ zu sagen:

- Atme einmal tief ein- und aus.
- Bitte um „Bedenkzeit“, falls Du den Eindruck hast gerade überrumpelt zu werden.
- Überlege Dir in Ruhe, was es bedeuten würde, „ja“ zu sagen und treffe eine Entscheidung.
- Erlaube Dir ein „nein“.
- Sage höflich, aber klar, deutlich und bestimmt „nein“.
- Verwende „Ich“-Botschaften.
- Rede nicht drum herum und verletze niemanden. Mache Deinem Gegenüber klar, dass es nicht an ihr/ihm liegt.
- Du kannst Deine Entscheidung (mit Argumenten) begründen, solltest Dich aber nicht rechtfertigen.
- Eventuell kannst Du auch Alternativen vorschlagen (z. B.: „Ich habe aktuell keine Zeit Dein Fahrrad zu reparieren, aber ich habe gesehen, dass es auf dem Campus eine „Rad-Werkstatt“ gibt, hast Du da schon mal nachgefragt?“).
- Bleibe bei Deinem „nein“, lasse Dich nicht überreden, wenn Du nicht willst.
- Falls Du Dich doch zu einem „ja“ entscheidest, kannst Du es an bestimmte Bedingungen knüpfen (z. B.: „Ja, ich lese Deine Bachelorarbeit Korrektur. Da ich aktuell aber selbst so viel zu tun habe, würde es mir sehr helfen, wenn Du dafür meine Einkäufe miterledigen könntest.“)
- Lobe Dich jedes Mal dafür, wenn es Dir gelungen ist, „nein“ zu sagen, obwohl es Dir schwerfiel.

Fallen Dir Situationen aus den letzten Wochen ein, in denen Du „ja“ gesagt, aber „nein“ gemeint hast? Falls ja, überlege Dir jetzt gleich, wozu Du in der nächsten Zeit „nein“ sagen möchtest und wie.