

NEIN SAGEN

Unser Verhalten wird durch die erlebten oder angenommenen Konsequenzen gesteuert:

- Angenehme Konsequenzen oder Wegnahme unangenehmer Konsequenzen → Verhalten wird öfter gezeigt
- Unangenehme Konsequenzen oder Wegnahme angenehmer Konsequenzen → Verhalten wird seltener gezeigt oder vermieden

(IMMER) JA-SAGEN

(AUCH MAL) NEIN-SAGEN

Kurzfristige Konsequenzen

Erfüllte Bedürfnisse:

Bindung/Beziehung, Zugehörigkeit, gemocht werden, gebraucht werden, Harmonie, Erwartungen entsprechen, Gegenseitigkeit, Altruismus, Anerkennung, Wertschätzung, nützlich sein, Kompetenzen zeigen, Kompetenzen erwerben/ Dazulernen, Wachstum, Kontrolle, Perfektionismus, Sicherheit, Pflichtgefühl, Verantwortungsübernahme, Spaß, Ruhe

Angst vor Ablehnung oder Ausschluss, Angst, andere zu enttäuschen/zu verärgern, **SCHLECHTES GEWISSEN** *, Diskussionen („Warum?“), unangenehmer Rechtfertigungsdruck, emotionale Erpressung, Angst vor beruflichen/finanziellen/... Konsequenzen

Langfristige Konsequenzen

Wird von anderen ausgenutzt, Konflikte, Ärger/Unmut über sich und andere, Überforderung/Stresserleben → führt über Abwärtsspirale langfristig zu **KRANKHEIT**

Beziehungen können zerbrechen → gesunde Beziehungen bleiben bestehen!, mehr Zeit für Selbstfürsorge, damit **↑WOHLBEFINDEN**

„Empathie ohne Abgrenzung führt langfristig zur Selbstaufgabe“ – Barbara Völkner

* SCHLECHTES GEWISSEN ist anerzogen!

Was glauben Sie, welche **Glaubenssätze** spielen bei Ihnen eine Rolle?

- _____

- _____

- _____

Was wäre ein hilfreicher „**Erlaubenssatz**“/„**wohlwollender Glaubenssatz**“ mit dem Sie sich wappnen können, wenn Widerstand von außen kommt?

- _____

STRATEGIEN ZUM (SANFTEN) NEIN-SAGEN

- Innere Erlaubnis, Nein zu sagen (Nein zu anderen = Ja zu mir/meinen Bedürfnissen, PAL = *Problem anderer Leute*)
- Bedenkzeit erbeten/schaffen → für sich selbst abwägen, ob man der Bitte nachkommen will und kann:
 - Was genau soll ich tun?
 - Möchte ich das tun oder geben - oder ist es mir zuwider?
 - Wieviel Zeit, Lust und Energie habe ich gerade dafür?
 - Was muss zurücktreten oder eventuell leiden, wenn ich der Bitte nachkomme?
 - Wer ist es, der mich bittet? Welche Bedeutung hat dieser Mensch für mich? In welchem Verhältnis stehen wir zueinander?
 - Wie oft habe ich schon etwas für diese Person getan und wenn das schon öfter der Fall war – möchte ich es tatsächlich noch einmal tun?
- Kurze Begründung (macht das Nein „verdaulicher“, beugt Nachfragen vor), ehrlich sein (keine Ausreden oder Notlügen!)
- Verständnis für den Bittsteller zeigen
- Alternative Lösungen anbieten (Achtung: Ich bin nicht für Lösung verantwortlich!)
- Teil-Nein: Bitte in ihrer Grundform ablehnen, Vorschläge unter Berücksichtigung eigener Bedingungen anbieten
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Ja + Gegenleistung
- Druck und Schuldgefühle thematisieren
- „Platte mit Sprung“ – konsequent bleiben