



## Darf ich „Nein“ sagen?

„Nein“-sagen ist Dein gutes Recht! Manche Menschen haben sich durch ein „Nein“ bereits öfter in Schwierigkeiten gebracht und glauben deshalb, dass sie kein Recht auf ein „Nein“ haben, dass sie durch ein „Nein“ Ablehnung, Kontaktabbruch oder Liebesentzug erhalten.

In den meisten Fällen haben Menschen, welche etwas von Dir wollen, nur wenig Interesse das Du bei Deinen Entscheidungen an Dich selbst denkst. Warte nicht auf deren Absolution. Du hast das Recht auf ein „Nein“.

## Vorteile des „Nein“-sagens

- Deine Bedürfnisse kommen wieder in den Vordergrund, Du lebst im Einklang mit Dir
- Du bist glücklicher und dein Selbstwertgefühl steigt, weil du dich durchsetzen kannst
- Du lässt Dich von anderen Menschen nicht mehr ausnutzen
- Du hast mehr Zeit für die für Dich, Deine Aufgaben und Bedürfnisse

## Checkliste:

„Nein“-sagen bedarf einiger Voraussetzungen. Hier eine Checkliste dazu:

- Es ist mein gutes Recht, etwas nicht zu tun, wenn ich es weder will noch muss. Deshalb habe ich beim „Nein“ keine Schuld- oder Angstgefühle
- Ich zeige Verständnis für das Anliegen des Gesprächspartners, bitte jedoch auch um Verständnis für meine Lage und nenne einen überzeugenden Erklärungsgrund nur dann wenn ich es für notwendig empfinde
- Ich bringe klar und unmissverständlich zum Ausdruck, was ich nicht will
- Ich spreche bestimmt aber freundlich
- Ich verwende keine durchschaubaren Ausreden und Notlügen
- Ich habe beim „Nein“ keine Angst- oder Schuldgefühle, denn ich habe das Recht „Nein“ zu sagen und habe mir das gut überlegt
- Ich lasse mich nicht in eine Rechtfertigungsecke drängen

## Du entscheidest

„Nein“ kann eine richtig gute Antwort sein. Und „Nein“ sagen zu können, ist eine echte Qualität. „Ja“ sagen ist natürlich auch eine Option. Klar jedoch ist: Garantien gibt es keine. Aber Du kannst mit einer wohlüberlegten Entscheidung die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Du sie nicht bereuen wirst.

Wie und wann das „Nein“-sagen angewandt werden kann, erläutere ich Dir gerne in einer persönlichen Coaching-Sitzung. Kontaktiere mich, gerne unterstütze ich Dich dabei.

Dein

**Dieter Kosnowski**