



Nein-Sagen

Viele Menschen schaffen es nicht, zu anderen schlicht nein zu sagen, wenn diese sie um die Erledigung einer Aufgabe oder einen anderen Gefallen bitten. Doch nicht immer sind die Folgen des Ja-Sagens positiv. Abgesehen von der Zeit, die mit solchen Aufgaben verbracht werden, kann über Ja-Sager durchaus gedacht oder gesagt werden:

- Der weiß nicht, was er will
- Mit dem kannst du alles machen
- Der ist ein Fähnchen im Winde
- Der hat keine eigene Meinung
- Das ist ein Schlappschwanz
- Der hat kein Rückgrat





Wem ein schlichtes „Nein“ zu hart oder unhöflich wirkt, kann weichere Varianten wählen. Im Folgenden finden Sie einige Ursachen für die „verbreitete“ Unfähigkeit, nein zu sagen und einige Nein-Variationen:

Mögliche Ursachen	Maßnahmen/Lösungen
<ul style="list-style-type: none">• Angst, jemanden zu beleidigen oder zurückzustoßen• Angst vor negativen Folgen• Keine Erklärung parat• Hohe Nachfrage nach eigenen Fähigkeiten• Wunsch zu gefallen, geliebt zu werden (immer hilfsbereiter Kollege, „everybody’s darling“)• Bedürfnis, anderen zu helfen• „Ja“ als Automatismus ohne nachzudenken auf Grund frühester Konditionierung	<ul style="list-style-type: none">• Eine ehrliche Antwort muss nicht beleidigend sein. Beispiel: „Es tut mir leid, ich kann im Moment nicht, aber ich mache Ihnen folgenden Vorschlag ...“• Die beste Reaktion ist die ehrliche Aussage, dass Sie keine Zeit haben. Voraussetzung für eine solche klare Aussage ist, dass Sie Ihre Zeit planen und Ihre Zeitknappheit kennen.• In einer solchen Situation sind Sie berechtigt und verpflichtet, nein zu sagen, damit Sie zu Ihren vorgesehenen Aufgaben kommen.• Damit vermeiden Sie gleichzeitig, dass Sie die in Sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen.