



**DEIN
KLARES
NEIN**

**IN FÜNF
SCHRITTEN**



INHALTE

01

DEIN MOTIV

Warum möchtest Du lieber ja sagen, statt Deinem Nein eine Stimme zu geben?

02

DEINE ALTERNATIVE

Was ist das Schlimmste, was bei einem Nein passieren kann?

03

DEINE HANDLUNGS- OPTIONEN

Welche anderen Handlungsmöglichkeiten hast Du?

04

DEINE KONSEQUENZEN

Was passiert bei diesem Thema, wenn Du ja sagst, obwohl du nein meinst?

05

DEINE ENTSCHEIDUNG

Lass dich nicht bestimmen, sondern treffe eine Entscheidung, zu der du dann auch stehst.

FÜNF SCHRITTE ZU DEINEM KLAREN NEIN

Hallo, ich freu mich sehr, dass Du dich entschieden hast, künftig mehr Leichtigkeit und Klarheit in Dein Leben zu bringen mit einem klaren Nein. Es ist nicht leicht, sich zu positionieren und sich abzugrenzen, glaub mir, ich weiß, wovon ich spreche.

Aber diese 5 Schritte sind eine gute Basis. Probier' es aus und lass mich gerne wissen, wie es Dir damit ergeht - Kontakt auf der letzten Seite

5 SCHRITTE ZUM KLAREN NEIN

WIE DU LERNST NEIN ZU SAGEN UND AUCH NEIN ZU MEINEN



NEIN DENKEN UND JA SAGEN

Gerade für zurückhaltende, emphatische Menschen ist es oft schwer, ihre eigenen Bedürfnisse umzusetzen und für sie einzustehen. Ein wichtiges Thema dabei ist es, Nein zu sagen.

Statt ihrem Wunsch, ihrem Bedürfnis nachzugehen, sagen sie ja zu den Vorschlägen, Bitten oder Forderungen anderer. Besonders Menschen, die ihnen nahe stehen oder zu denen ein enges Bindungsverhältnis besteht, z.B. direkter Kollege/in oder Partner, wollen sie nicht vor den Kopf stoßen oder ihre Gefühle verletzen. Das muss nicht sein. Deine Bedürfnisse sind auch wichtig!

Mit meinen fünf Schritten findest Du zu deinem klaren und überzeugten Nein in solchen Situationen.

5 SCHRITTE ZUM KLAREN NEIN

WIE DU LERNST NEIN ZU SAGEN UND AUCH NEIN ZU MEINEN

01

DEIN MOTIV

*Warum möchtest
Du lieber ja sagen,
statt Deinem Nein
eine Stimme zu
geben?*

NEIN DENKEN UND JA SAGEN

Frage dich, was es damit auf sich hat, dass du lieber nachgibst und das tust, was andere gerade von dir wollen oder fordern, statt für das einzustehen, was du gerade möchtest, was deine Bedürfnisse sind.

Du weißt gar nicht genau, was du wirklich willst?

Kann es sein, dass es leichter oder bequemer ist, einfach mitzumachen, statt für Deine Wünsche und Bedürfnisse einzustehen?

Oder kannst du deine Wünsche gar nicht richtig nennen oder spüren?

Dann frage dich, was du tun würdest, wenn es nur nach dir ginge, wenn niemand anderes jetzt gerade in der Situation dir irgend etwas zu sagen hätte.
Was würdest Du tun?

Spüre in dich hinein und frage dich, ob du immer noch ja sagen möchtest, obwohl du nein denkst.

Wenn das so ist, dann findest du in den nächsten Tipps sicher den richtigen Weg zu deinem klaren Nein

5 SCHRITTE ZUM KLAREN NEIN

WIE DU LERNST NEIN ZU SAGEN UND AUCH NEIN ZU MEINEN

02

DEINE ALTERNATIVE

*Was ist das
Schlimmste, was
bei einem Nein
passieren kann?*

SCHLIMMES ENDE - DRAMA AUS

Wenn Du Nein sagst, musst du dich klar positionieren.
Wie fühlt sich das für dich an?

Auf jeden Fall ungewohnt, denke ich.
Aber vielleicht auch sehr unangenehm.

Was denkt der oder die andere dann von mir?
Werde ich dann überhaupt noch einmal gefragt?
Und wenn ich dann mal etwas brauche, kann ich dann
überhaupt noch um etwas bitten?

Häufig spielen tief liegende menschliche Bedürfnisse
nach Liebe und Anerkennung eine wichtige Rolle, ob
wir uns trauen, selbstbestimmt aufzutreten und für
unsere Wünsche einzustehen.

Frag dich ganz ehrlich: was ist das Schlimmste, das
passieren kann, wenn ich jetzt zu meinem Bedürfnis
stehe, Nein zu sagen?

Wahrscheinlich wirst du merken, dass das Schlimmste
nicht so dramatisch ist. Und wenn das Schlimmste für
dich akzeptabel ist, dann probier' es einfach mal aus
und schau, was passiert. Wahrscheinlich ist dein
Gegenüber nur verärgert, dass er ein klares Nein
erhalten hat.

5 SCHRITTE ZUM KLAREN NEIN

WIE DU LERNST NEIN ZU SAGEN UND AUCH NEIN ZU MEINEN

03

DEINE HANDLUNGS- OPTIONEN

*Welche anderen
Handlungsmög-
lichkeiten hast Du?*

ANDERE WEGE GEHEN

Meine Großmutter hat immer gesagt, "Wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her"
An diesen Spruch muss ich oft im Coaching denken, denn es macht Sinn, oftmals in die dunklen Ecken deines Bewusstseins zu leuchten, um andere Alternativen zu finden.

Ein klares Nein ist dir zu hart?

Wie wäre es mit: "Ich muss bis morgen (oder anderer Zeitpunkt) drüber nachdenken und melde mich bei dir"
Oder mit "Das passt gerade nicht, weil xyz, aber nächste Woche ..."

Vielleicht auch: "Das ist nicht wirklich meine Stärke, aber mit abc kann ich dich unterstützen"

Du merkst, ich will darauf hinaus, dass es manchmal nicht passend sein kann, ganz klar Nein zu sagen, vielleicht, weil du genau weißt, dass du die Person demnächst wieder brauchst oder sie nicht vor den Kopf stoßen willst

Wichtig ist nur, dass du dich nicht überrumpeln lässt und ja sagst, und dich danach darüber ärgerst, weil du eigentlich Nein sagen wolltest. Leg dir ein paar Standardsprüche zurecht, die du für solche Fälle aus der Schublade ziehen kannst.

Schreib Dir 2-3 gute Alternativen zu einem klaren Nein auf, die du situationsbedingt wählen kannst. Ein paar Vorschläge habe ich dir oben ja schon gegeben.



5 SCHRITTE ZUM KLAREN NEIN

WIE DU LERNST NEIN ZU SAGEN UND AUCH NEIN ZU MEINEN

04

DEINE KONSEQUEN- ZEN

*Was passiert bei
diesem Thema,
wenn Du ja sagst,
obwohl du nein
meinst?*

JA, UND DANN?

Du sagst also ja, obwohl du Nein denkst und meinst. Was sind wohl die Konsequenzen deiner gar nicht so ernst gemeinten Zustimmung zu dieser Situation?

Vielleicht ärgerst du dich kurz darauf und überlegst dir, wie du aus dieser Lage wieder herauskommst. Welche Energie dabei verloren geht, dir vielleicht Ausreden zu suchen. Hast du darüber schon mal nachgedacht?

Oder du machst es, aber bist dann gar nicht mit voller Energie dabei, oder vielleicht sogar widerwillig.

Kommt dir das irgendwie bekannt vor? Das hat natürlich etwas mit unserer Komfortzone zu tun und damit, dass wir andere nicht verletzen wollen oder keine Konflikte auslösen oder eingehen wollen.

Der innere Kritiker, den wir alle haben, sagt uns in solchen Situationen oft: "Stell dich nicht so an! Es ist doch schön, etwas für andere zu machen oder für andere da zu sein". Ja das stimmt natürlich. Aber es ist eben auch wichtig, dass du deine eigenen Bedürfnisse wahrnimmst.

Also - statt dich zu ärgern, lieber gleich ein klares Nein



5 SCHRITTE ZUM KLAREN NEIN

WIE DU LERNST NEIN ZU SAGEN UND AUCH NEIN ZU MEINEN

05

DEINE ENTSCHEI- DUNG

*Lass dich nicht
bestimmen,
sondern treffe eine
Entscheidung, zu
der du dann auch
stehst.*

WER ENTSCHEIDET IST FREI

Vielleicht bist du jemand, dem ein un-entschiedenes "Jein" leichter fällt als ein klares Ja oder Nein.

Wenn wir nicht entscheiden und uns positionieren, lassen wir uns fremd bestimmen. Das ist zwar manchmal einfacher, führt aber auf lange Sicht dazu, dass wir das Gefühl haben, nicht wirklich unser eigenes Leben zu leben.

Wenn du für dich entscheidest und bereit bist, die Konsequenzen zu tragen, ist es auf jeden Fall besser, als anderen die Führung zu überlassen.

Selbstfürsorge, Selbstverantwortung und Selbstliebe sind die Schlüsselwörter.

Nimmst du dich selbst und deine Bedürfnisse wichtig, dann ist der Weg zu einem klaren Nein nicht mehr so weit.

Ein letzter Tipp von mir: Denke mal darüber nach und schreib dir auf, was deine Werte sind, was Dinge sind, zu denen du eindeutig ja und auch zu welchen du eindeutig Nein sagst. Ein solches Gerüst hilft in vielen Situationen, eine klare Position zu beziehen. Viel Erfolg beim klaren Nein sagen!

Ich bin Martina, Kraftgeber-Coach für Introvertierte, und mein Ziel ist es, dass introvertierte Persönlichkeiten ihre ganz eigenen Stärken wahrnehmen und gezielt einsetzen und dadurch eine gute Balance in Privatleben und Beruf finden.

Gerade introvertierten Menschen fällt es oft schwer, sich gut abzugrenzen und auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten. Ich unterstütze dich dabei, dass das künftig für dich leicht wird und Du deine leise Stärke leben kannst.

Zu diesen Themen biete ich Online-Workshops, Seminare und Coachings an.

Du bist interessiert, mehr zu erfahren? Dann lass uns gerne in Kontakt bleiben!



**BIST DU DABEI, WENN
ES UM DICH UND DEINE
BEDÜRFNISSE GEHT?**

**DANN SCHAU GERNE
AUF MEINER WEBSITE
REIN**

**ICH FREU MICH AUF
DICH**

Martina

Martina Thomas, steps. coaching und
kommunikation
Kraftgeber-Coach für Introvertierte

E-Mail: info@stepscoaching.de
www.stepscoaching.de



<https://www.facebook.com/stepscoaching.de/>



[martinathomas_stepscoaching](https://www.instagram.com/martinathomas_stepscoaching)