

Nein sagen

Sie möchten gerne nein sagen, wissen aber nicht wie? Sie möchten Nein sagen und befürchten, dass ihr Gegenüber sich verletzt fühlen könnte?

Tipp

Statt bei einem Nein auf das zu fokussieren, was wir nicht wollen, können Sie den Fokus auf das Bedürfnis legen, für welches Sie sich mit dem Nein einsetzen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Notieren Sie die Frage, wie Sie Ihnen die andere Person gestellt hat. Prüfen Sie, ob die Frage für Sie klar formuliert ist. Falls nicht, versuchen Sie zuerst zu klären, was Ihr Gegenüber genau von Ihnen möchte und gehen Sie erst dann zum Schritt 2.
2. Notieren Sie die Gefühle*, die Sie haben, wenn Sie an die Frage denken.
3. Notieren Sie, für welches Bedürfnis* Sie sich einsetzen, wenn Sie mit einem Nein antworten.
4. In der Antwort an Ihr Gegenüber formulieren Sie Ihr Nein in den folgenden fünf Schritten:
 1. Du fragst mich, ob ich ... (Beobachtung)
 2. Wenn ich daran denke, ist mir ... / wird mir ... / bin ich (Gefühl),
 3. weil mir ... wichtig ist / weil ich ... brauche / weil ich ... (Bedürfnis).
 4. Deshalb möchte ich nicht / werde ich nicht ...
 5. Wie ist das für dich, wenn du das von mir hörst?

Seien Sie sich bewusst, dass Sie nur Verantwortung für Ihr eigenes Handeln, Ihre eigenen Gedanken und Gefühle übernehmen können, nicht aber für das Handeln, die Gedanken oder die Gefühle von anderen Menschen.

* Damit dieses Vorgehen funktioniert, ist es wichtig, dass Sie verstehen, was in der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) unter diesen Begriffen genau verstanden wird. Lesen Sie dazu das Merkblatt „Die vier Schritte“. Eine Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen finden Sie im Dokument „Sammlung von Gefühlen und Bedürfnissen“.

Beispiel

Mein Kollege fragt mich, ob ich ihm am Samstag in zwei Wochen beim Umzug helfen kann. Aus beruflichen sowie anderen Gründen war ich in der letzten Zeit viel von der Familie weg und ich habe meiner Frau vor einigen Tagen gesagt, dass ich jetzt an den Wochenenden wieder mehr bei der Familie sein werde. Wenn ich daran denke, meinem Kollegen helfen zu gehen, derweil meine Frau alleine zu den Kindern schaut und meine Kinder mich wieder nicht sehen, wird mir eng, weil mir Unterstützung, Gemeinschaft und auch Verlässlichkeit wichtig sind. Daher antworte ich meinem Kollegen wie folgt:

1. Du fragst mich, ob ich dir am Samstag in zwei Wochen beim Umzug helfen kann (Beobachtung).
2. Ich war in der letzten Zeit an den Wochenenden oft nicht bei meiner Familie und wenn ich daran denke, dann wieder weg zu sein, wird mir eng (Gefühl),
3. weil mir Unterstützung, Gemeinschaft und auch Verlässlichkeit (Bedürfnisse) wichtig sind.
4. Daher werde ich an diesem Samstag nicht helfen können (Nein). Vielleicht gibt es aber eine andere Möglichkeit, wie ich dich beim Umzug unterstützen kann.
5. Wie ist das für dich, wenn du das hörst?