



Nein-Sagen leicht(er) gemacht

„Die Fähigkeit, das Wort ‚Nein‘ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“ - Nicolas Chamfort

Wenn es sich für dich einfacher anfühlt, gib eine **BEGRÜNDUNG**:

- ❖ Nein, das geht nicht, weil ich es eilig habe.
- ❖ Sei nicht böse, aber ich habe gerade zu viel um die Ohren.
- ❖ Danke, aber andere Sachen sind mir gerade wichtiger.
- ❖ ...



Wenn du dir nicht sicher bist, bitte um **BEDENKZEIT**:

- ❖ Ich kann das jetzt nicht entscheiden, ich melde mich bei dir.
- ❖ Ich überlege es mir.
- ❖ Frag mich bitte später nochmal.
- ❖ ...

Für „**Fortgeschrittene**“: Probiere auch mal ein ganz schlichtes „**Nein**“ in einem ruhigen und freundlichen Ton. 😊