

# NEIN SAGEN



Mein Übungsbuch  
für mehr  
Selbstbewusstsein & Freiheit

G|U

Zum REIN-  
SCHREIBEN,  
MITGESTALTEN  
und WEITER-  
DENKEN



## DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

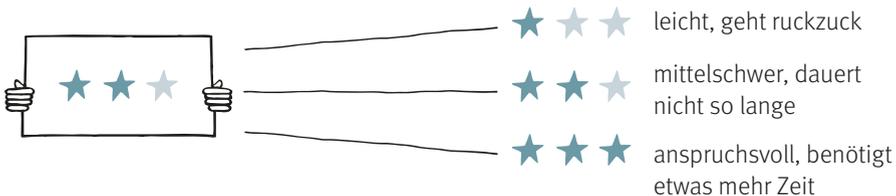
### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. *Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KGS

## INTENSITÄTSGRADE DER ÜBUNGEN



startklar!



# BEVOR ES LOSGEHT

Hast du auch das Problem, dass du öfter »Ja« sagst, als du willst, obwohl du weißt, dass es dir nicht gut tut?

Damit stehst du nicht allein da. Viele Menschen tun sich schwer damit, »Nein« zu sagen, wenn sie mit Fragen, Bitten oder Aufträgen konfrontiert werden. Dafür gibt es zahlreiche Gründe. Sie reichen von Bequemlichkeit über Schuldgefühle bis zu Angst vor Ablehnung. Doch wer immer nur »Ja« sagt, macht zwar anderen das Leben leicht, kommt aber meist selbst zu kurz. Wie gut, dass jeder lernen kann, besser auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu hören, sich zu behaupten und nicht mehr »Ja« zu sagen, wenn er eigentlich doch »Nein« meint.

Von der Ursachenforschung bis zu den wirksamsten Nein-sage-Strategien gibt dir dieses Übungsbuch jede Menge einfache Werkzeuge an die Hand, mit denen du deine Grenzen konstruktiv abstecken kannst und dir mit einem freundlichen, aber bestimmten »Nein« Respekt verschaffen kannst.

Manche Übungen gehen ruckzuck, andere brauchen etwas länger. So kannst du dir immer die passende rauspicken und musst dich nicht an eine bestimmte Reihenfolge halten. Und wenn du mal eine Zwischenbilanz ziehen willst, kannst du einfach weiter nach hinten blättern.

Nun schnapp dir einen Stift – und los geht's! Du wirst sehen, Neinsagen ist eigentlich ganz einfach.

Petra Kunze



## WARUM FÄLLT ES MIR SCHWER, »NEIN« ZU SAGEN?

Wer die Gründe kennt, tut sich leichter, etwas zu verändern.  
Hier ein paar Anregungen zur Ursachenforschung. Kreuze an:

Ich würde  
ja gerne ...

- Ich kann einfach niemandem etwas abschlagen.
- Ich möchte nicht egoistisch sein.
- Ich will nicht herzlos wirken.
- Ich möchte, dass der andere mich nett findet.
- Ich möchte nicht diskutieren.
- Ich will meine Ruhe haben.
- Ich hoffe, dass der andere beim nächsten Mal zu mir auch nicht Nein sagt.
- Ich fühle mich dem anderen gegenüber in der Schuld.
- Ohne mich schaffen die das nie!
- Wenn ich es nicht mache, wer soll es sonst tun?
- Die mögen mich nicht mehr, wenn ich Nein sage.

Welche Gründe hast du noch?



**Vervollständige die Sätze:**

Ich möchte nicht kommen, weil ...

---

---

Ich halte das für keine gute Idee, denn ...

---

---

Ich kann nicht daran teilnehmen, da ...

---

---

Nein, das kann ich nicht, weil ...

---

---

Diesen Gefallen kann ich dir nicht erfüllen, weil ...

---

---

Fällt es dir schwer, die Sätze zu vervollständigen? Kommen dir solche Sätze ohnehin nur selten oder gar nicht über die Lippen? Dann mach dich an die Arbeit, damit du schon in wenigen Wochen ganz ungewohnte Aussagen treffen kannst!

Ich fühle mich schuldig, weil ich den anderen enttäusche,  
zurückweise oder verärgere.

- Stehen die Wünsche des anderen über meinen?
- Was passiert, wenn ich die Wünsche des anderen nicht erfülle?
- Bin ich dafür verantwortlich, dass seine Wünsche erfüllt werden?
- Bin ich der/die Einzige, der/die seine Wünsche erfüllen kann?

➤ -----

➤ -----

Ich möchte nicht egoistisch und herzlos sein/wirken.

- Soll ich die Interessen des anderen über meine stellen?
- Ist es egoistisch, wenn ich auf meine Gefühle höre, auf meine Kapazitäten achte, mir meine Energie einteile?
- Was ist falsch daran, wenn ich für meine Werte und meine Ziele einstehe? Wenn ich Prioritäten setze?
- Wie egoistisch ist der andere, der mich (schon wieder) um etwas bittet?

➤ -----

➤ -----

Ich möchte keinen Konflikt provozieren.

- Woher will ich wissen, dass es dazu kommt?
- Ist das nicht eher eine Vorstellung in meinem Kopf als in der Realität?
- Was könnte (schlimmstenfalls) passieren, wenn es tatsächlich zu einem Konflikt kommt?
- Könnte so ein Konflikt auch die Funktion eines reinigenden Gewitters haben?

➤ -----

➤ -----



Wie bitte?

## NACHFRAGEN ANGEBRACHT

Du solltest hellhörig werden, wenn jemand bestimmte Signalwörter verwendet, die etwas mit deiner Zeit zu tun haben. Hierzu gehören:

- **»mal schnell«** – **»Kannst du mal schnell kommen und dir das ansehen?«**

Will dir die Kollegin wieder auf ihrem Bildschirm zeigen, was sie nicht versteht, obwohl du es ihr längst erklärt hast?

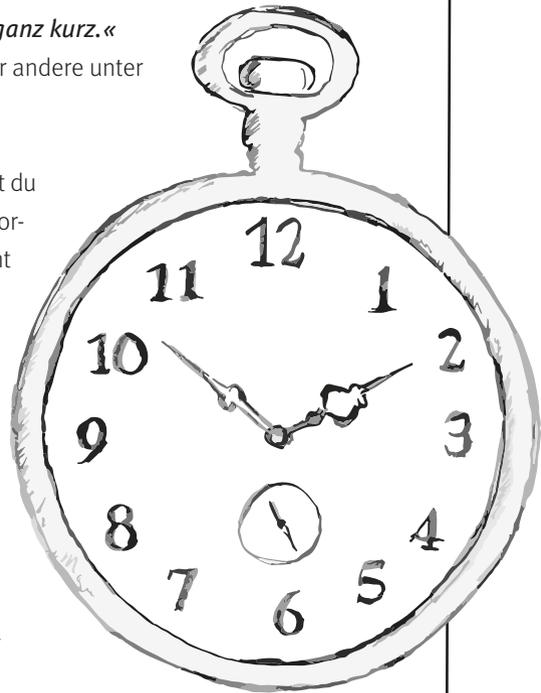
- **»mal eben«** – **»Können Sie das mal eben erledigen?«**

Wenn der Chef dir diesen Arbeitsauftrag erteilt, sollten deine Alarmglocken schrillen.

- **»nur ganz kurz«** – **»Ich brauch dich nur ganz kurz.«**

Hier solltest du ganz kurz nachfragen, was der andere unter »ganz kurz« versteht.

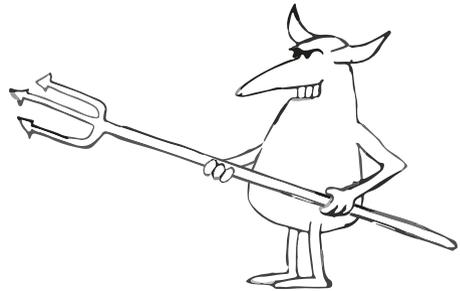
Bevor du in den obigen Fällen reagierst, solltest du zumindest vorher klären, welcher Zeitrahmen voraussichtlich gebraucht wird. Lässt sich das nicht klären, kannst du ein Limit vorgeben: »Wenn es nicht länger dauert als eine halbe Stunde/ fünf Minuten, kann ich das machen.«  
»Ich habe aber nur zehn Minuten Zeit.«  
Ansonsten empfiehlt es sich, besser Nein zu sagen, denn ein Ja wirst du später sehr wahrscheinlich bereuen, weil du dich (wieder) hast ausnutzen lassen. Du bist dann vermutlich sauer auf den anderen, weil er das von dir verlangt hat. Eigentlich solltest du aber sauer auf dich sein, weil du Ja gesagt hast.



Nice to know!

## MACH DICH NICHT KLEIN!

Manchmal überkommt uns bei unserem Gegenüber das Bedürfnis, uns für ein Nein zu rechtfertigen. Das sollten wir lassen, denn damit machen wir uns unnötig klein. Sicher kann es sinnvoll und rücksichtsvoll sein, ein Nein zu begründen. Bei einer Rechtfertigung aber denken wir die Meinung des anderen gleich mit oder nehmen an, dass er unsere Entscheidung missbilligt. Wir gestehen uns damit nicht das Recht zu, anders zu entscheiden oder anders zu sein als das Gegenüber. Oder wir scheuen uns vor einer Auseinandersetzung und wollen keinen Widerspruch provozieren.



## HILFE, ICH HAB SCHON WIEDER JA GESAGT!

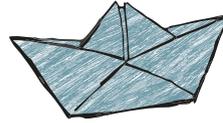
Oh, nein!

Macht doch nichts, Hauptsache, du hast es gemerkt und übst weiter. Vielleicht stellst du dich vor den Spiegel und trainierst mit deinem Konterfei: Wie fühlst du dich am wohlsten? Welches Nein passt gut zu dir, welches befremdet dich? Wie siehst du aus, wenn du streng Nein sagst, wie, wenn du es freundlich tust? Mach dich mit deinen Nein-Gesichtern vertraut.





## ENTSCHEIDUNGSHILFEN



Es ist wirklich nicht immer leicht, sich zu entscheiden. Gerade weitreichende Entscheidungen sind oft sehr komplex, weil du herausfinden musst, was für dich das Beste ist, was authentisch ist, womit du nicht über dich und deine Bedürfnisse hinweggehst, sondern dir am ehesten gerecht wirst. Wie du das herausfinden kannst? Höre auf dein Bauchgefühl, denn deine Intuition kennt die richtige Antwort. Wenn dein Bauch gerade nicht mit dir spricht, kannst du ihm auf die Sprünge helfen: Spiele es durch!

***Nimm dir etwas Zeit und widme dich den einzelnen Szenarien. Was würde passieren, wenn du Ja sagst? Stelle dir möglichst genau jede Folge deiner Entscheidung vor, soweit du sie jetzt bereits absehen kannst. Achte dabei darauf, wie sich das in deinem Herzen und in deinem Bauch anfühlt.***

- ***Welche Emotionen werden freigesetzt?***
- ***Wie tief kannst du bei dieser Vorstellung atmen?***
- ***Gelingt es dir zu lächeln oder verkrampft sich alles?***

Wichtig ist, dass du die Fragen nicht nur im Kopf wälzt, sondern Raum für Bilder und Emotionen schaffst. Hinterher kannst du übrigens leicht herausfinden, ob du richtig gelegen hast: Fühlst du dich nach einer getroffenen Entscheidung selbstbewusster als vorher, war die Entscheidung richtig. Oder auch: Steigt deine Selbstachtung nach einer Entscheidung – egal, ob du Ja oder Nein gesagt hast –, war die Antwort richtig.

### Übungsalternative

Bei sehr komplexen Entscheidungen helfen oft Notizen. Nimm dir ein Blatt, teile es in der Mitte und schreibe in die linke Spalte »Pro« und in die rechte »Kontra«. Dann trage alle Argumente, die dir einfallen, in die Spalten ein und ziehe am Ende Bilanz.

# RÜCKSCHAU



Wie leicht oder schwer wir uns damit tun, ein Nein über die Lippen zu bringen, ist in erster Linie eine Frage der Erziehung. Wie gingen unsere Eltern und Lehrer damit um, wenn wir als Kinder Nein gesagt haben? Wurde es respektiert? Zeigten sie abweisende Reaktionen? Haben sie uns vermittelt, dass ein Nein nicht erwünscht ist? Gab es Konsequenzen?

Und wie ging es den Erwachsenen selbst beim Neinsagen? Fiel es ihnen leicht oder schwer? Kam oft ein Nein über ihre Lippen, damit sie ihre Ruhe hatten? Schreibe eine konkrete Erinnerung mit deinen Eltern und eine aus der Schulzeit auf!

Eine Situation in meiner Kindheit, in der ein Nein eine Rolle gespielt hat:

---

---

Welche Bilder tauchen in mir auf?

---

---

Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denke?

---

---

An welche Konsequenzen kann ich mich erinnern?

---

---



➤ *Was spricht dagegen?*

- Niemand muss sich offenbaren.
- Du hast deine Gründe. Basta!
- Du möchtest die Frage nach dem Warum nicht beantworten. Wie wär's mit:  
»Das möchte ich nicht sagen.«?
- Der andere erscheint eher neugierig als interessiert.
- Der andere will dein Nein nicht akzeptieren und sucht nach Möglichkeiten, wie er dich überreden kann.

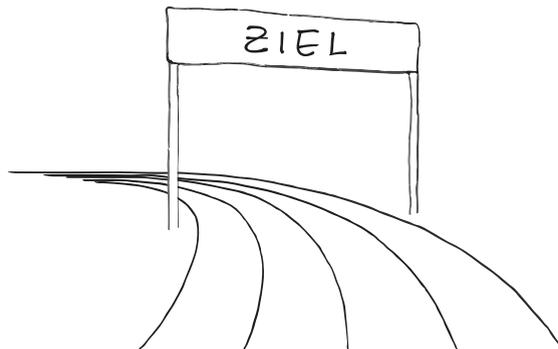
➤ *Was spricht noch dagegen?*

---

---

---

---



# PRIORITÄTEN AUFLISTEN

Das ist  
jetzt dran!



Wer selbstbestimmt leben möchte, muss sich über seine Ziele – die nahen und die fernen – im Klaren sein. Je bewusster dir ist, wie du leben möchtest und in welche Richtung dein Leben verlaufen soll, umso klarer kannst du Entscheidungen treffen und im Sinne deines eigenen Lebens Ja oder Nein sagen.

Schreibe auf:

Welche Ziele sind mir zurzeit wichtig (weniger arbeiten, Karriere befeuern, Geld sparen ...)?

-----  
-----

Was möchte ich in den nächsten Wochen und Monaten erreichen (drei Kilo abnehmen, Kochen lernen, mehr Zeit für mich ...)?

-----  
-----

Welche Werte sollen mich durch mein Leben begleiten?

-----  
-----

## DAS IST MIR WICHTIG

Wie wäre es, statt der täglichen To-do-Liste eine »Ich will«-Liste zu schreiben? Jeden Wochenanfang listest du auf, was du erreichen und worauf du achten willst. So behältst du deine Prioritäten immer im Blick und hast gute Argumente für die nächste Entscheidung.

Nice to  
know!

- fühle ich mich unwohl in meiner Haut. Mein Körper ist dann angespannt und nicht aufrecht.
- weiche ich dem Blick des anderen lieber aus.
- fällt es mir schwer, meine Interessen und Wünsche auszudrücken und zu vertreten.
- rede ich gern um den heißen Brei herum.
- will ich nicht so gern mit der Wahrheit rausrücken und rede mich lieber raus.
- erlebe ich es öfter, dass mich der andere nicht ernst nimmt, sondern nachhakt.

➤ **Ergänze bitte:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# OFFENSICHTLICH GUT!



Brauchst du noch ein bisschen Motivation, um in Zukunft konsequenter Nein zu sagen, wenn du Nein sagen willst? Bitte sehr, hier ist eine Aufstellung der Vor- und Nachteile des Neinsagens, die auch den letzten Rest Skepsis vertreiben dürfte. Wenn dich das nicht überzeugt ...

Vorteile	Nachteile
mehr Zeit für dich	weniger Zeit für dich
mehr Lebensfreude	weniger Zufriedenheit
mehr Energie	weniger Energie
mehr Selbstverwirklichung	weniger Entwicklungsmöglichkeiten
mehr Befriedigung	mehr Ärger über dich und mit anderen
Selbstbestimmung	mögliche Überlastung bis hin zum Burnout

► **Ergänze bitte:**


## ZUM SCHLUSS

Wenn du das Heft nun durchgearbeitet hast, (fast) alle Übungen kennst, kannst du erst mal eine Pause machen und dich beim Neinsagen beobachten. Genieße deine Fortschritte. Nachbessern geht natürlich auch: Nimm dir dazu noch mal gezielt einzelne Übungen vor, die dich weiterbringen. Du kannst dein Übungsheft, das durch das Ausfüllen zu einem ganz persönlichen, individuellen geworden ist, auch einfach eine Zeit lang liegen lassen und in ein paar Wochen oder Monaten wieder zur Hand nehmen. Du wirst staunen, was sich alles getan hat. Sieh dein Buch als Quelle der Inspiration und freue dich über deine Bereitschaft, dich weiterzuentwickeln.

Alles Gute auf deinem weiteren Weg!



## ÜBER DIE AUTORIN

Petra Kunze studierte Germanistik und Sozialwissenschaften und arbeitet seit fast 20 Jahren als Autorin in den Bereichen Lebenshilfe, Psychologie und Familie. Sie hat bereits zahlreiche Bücher, u. a. für Gräfe und Unzer, verfasst und unterstützt als Biografin und Dozentin Menschen beim Aufzeichnen ihrer Lebenserinnerungen.

## BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN

Friedrich, Anne: *Achtsam leben* (Tischaufsteller), Scorpio

Hoffman, Ulrich: *Meditation*, GU

Iding, Doris: *Achtsamkeit*, GU

Iding, Doris: *Ängste überwinden*, GU

Kunze, Petra: *Die Kraft des Herzens* (Tischaufsteller), trinitiy

Rubin, Yvonne: *Selbstbewusstsein*, GU

# ÜBUNGSREGISTER



## LEICHT, GEHT RUCKZUCK

- |   |   |                                      |
|---|---|--------------------------------------|
| Einen Vorrat anlegen 72                   | Nein ist das neue Ja 8                        | Was denken andere von mir? 38        |
| Gute Gründe 63                            | Offensichtlich gut! 71                        | Wer Nein sagt, muss auch Ja sagen 55 |
| Hilfe, ich hab schon wieder ja gesagt! 20 | Selbstbewusst auftreten 54                    | Wie gut kann ich »Nein« sagen? 4     |
| Jedes Nein festzurren 43                  | Rede mit dir! 42                              |                                      |
| Kurz innehalten 66                        | Voller Durchblick 9                           |                                      |
| Nachfragen angebracht 19                  | Warum fällt es mir schwer, »Nein« zu sagen? 6 |                                      |



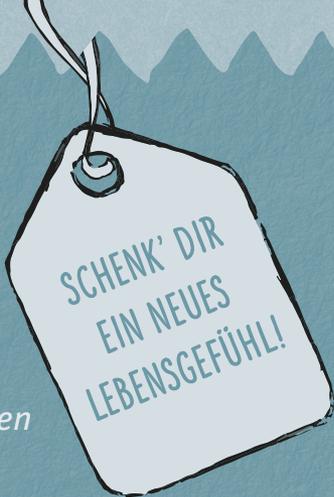
## MITTELSCHWER, DAUERT NICHT SO LANGE

- |   |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|
| Abgrenzen will gelernt sein 73              | Hindernis-Parcours 17                 | Strategien für Härtefälle 36               |
| Eine Frage des Respekts 67                  | Mein Wunschbaum 53                    | Verständnis aufbringen – konkret 32        |
| Empathie zeigen, ohne dich zu verleugnen 30 | Neinsagen auf die freundliche Tour 48 | Warum sage ich Ja, wenn ich Nein meine? 12 |
| Härtefälle meistern 75                      | Neinsagen leicht gemacht 11           | Wie gut kann ich ein Nein vertragen? 56    |
| Hilfe, es funktioniert einfach nicht! 69    | Prioritäten auflisten 65              |  |
|   | Rückschau 61                          |  |
|   | Sprich von dir! 41                    |  |



## ANSPRUCHSVOLL, BENÖTIGT ETWAS MEHR ZEIT

- |                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| Alte Hindernisse zur Seite räumen 44 | Jetzt sag ich mal nein! 23                       | Warum interessiert es mich, was andere von mir denken? 39 |
| Bilanz ziehen 76                     | Klartext reden 58                                | Was will ich eigentlich? 51                               |
| Das Nein und ich 27                  | Schenke deine Zeit, wem du willst! 46            | Wenn du nicht für dich da bist, wer dann? 50              |
| Entscheiden nach Plan 13             | Schütze dich selbst! 57                          | Wie komme ich aus der Nummer wieder raus? 25              |
| Entscheidungshilfen 60               | Verständnis aufbringen – für Fortgeschrittene 34 |   |
| Gut fürs Ego 10                      | Vorbilder suchen 21                              |   |
| Hier geht's um mich! 15              |  |   |



SCHENK' DIR  
EIN NEUES  
LEBENSGEFÜHL!

*Wie leicht fällt es dir, Grenzen zu ziehen  
und Nein zu sagen?*

*Kennst du deine Glaubenssätze, die dich immer wieder  
Ja sagen lassen, und weißt du, wie du sie verändern kannst?*

*Weißt du, was du willst und was dir wirklich wichtig ist?*

Dein ganz persönliches **Übungsbuch für mehr  
Selbstbewusstsein & Freiheit** im praktischen Mitmach-Format:

- Ein Buch so individuell wie du selbst: Du bist sein Autor!*
- Jede Menge hilfreiche Tests und inspirierende Übungen zum Ankreuzen, Ausfüllen und Weiterdenken.*
- Mit drei Schwierigkeitsgraden, für jede Lebenslage und jedes Zeitbudget.*
- Alle Methoden sind praxiserprobt und von Experten zusammengestellt.*
- Leg' einfach los – es sind keine Vorkenntnisse nötig.*

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-5233-6



9 783833 852336



€ 9,99 [D]  
€10,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)



G|U