

# 10 Varianten Nein zu sagen

Wer immer „Ja“ sagt, wenn andere etwas von ihr/ihm wollen, gefährdet die eigene Zeitsouveränität – auf Dauer sogar die Arbeitsfähigkeit. Die Varianten, nein zu sagen, haben den Vorteil, weder das Betriebsklima noch die persönlichen Beziehungen zu belasten.

„Gib mir etwas Bedenkzeit.“ (z. B. einen Tag / eine Stunde/ ...)	Nach der angekündigten Zeitspanne wird klar und höflich ein „Nein“ gesagt – ohne es weiter zu begründen. Die eingeschobene Bedenkzeit und die zuverlässige Rückmeldung machen das Nein weniger schroff.
„Das ist ein reizvolles Angebot, doch bin ich momentan durch andere Dinge stark gebunden.“	So würdigst du das Anliegen der anderen Person. Die „anderen Dinge“ musst du nicht erklären – schon gar nicht, warum sie wichtiger sind.
„Ich schätze dich sehr und würde die Aufgabe gerne übernehmen, aber dieses Mal muss ich leider absagen.“	So stärkst du sogar die Beziehungsebene.
„So etwas mache ich prinzipiell nicht.“	Diese Antwort offenbart, dass die Absage nicht persönlich gemeint ist, sondern die Sache betrifft. Wichtig: Der Ton macht die Musik!
„Ich kann das nur machen, wenn ich von dir folgende Unterstützung bekomme ...“	Durch die gestellte Bedingung kommst du in die Offensive und die andere Person gerät in die Defensive.
„Das passt mir momentan gerade nicht.“	Mit dieser Formel bluffst du durchaus. Sie birgt aber auch die Gefahr, dass die andere Person insistiert („wann passt es denn dann“).
„Kann ich gerne machen, aber dann hätte ich da auch eine Bitte.“	Mit diesem „Ja, aber“ handelst du auf Augenhöhe eine Gegenleistung aus.
„Welche Konsequenzen hätte es denn für dich, wenn ich Nein sagen würde?“	Wer die Konsequenzen erfragt, riskiert auf der Beziehungsebene nichts und bringt dennoch die andere Person in Zugzwang.
„Ich helfe dir gerne, aber jetzt kann ich aus folgendem Grund leider nicht ...“	Eine begründete Absage ist für die andere Person nachvollziehbar und belastet die Beziehung nicht.
„Hm. ... Nein.“	<b>Die beste Lösung: Wenn du „Nein“ meinst, dann sage es auch! Die kurze Pause signalisiert Nachdenken und damit Verständnis für die Anfrage. Wer das „Nein“ mit fester Stimme und Blickkontakt sagt, sollte keine Begründung anfügen. Sonst ermunterst du nur zur Diskussion.</b>

