

Thema Grenzen: Wie kannst du ein wertschätzendes Nein formulieren?

Ein Nein zu sagen fällt häufig schwer, da wir dann das Gefühl bekommen, unser Gegenüber zu verletzen und nicht ausreichend zu wertschätzen.

Mit dieser Methode kannst du viel Wertschätzung ausdrücken und GLEICHZEITIG Nein sagen.

- Erste Wertschätzung der Situation/des Bedürfnisses des Gegenübers
- Zweite Wertschätzung der Situation/des Bedürfnisses des Gegenübers
- Dritte Wertschätzung der Situation/des Bedürfnisses des Gegenübers
- „Gleichzeitig“
- Eigene Bedürfnisse benennen und Nein sagen, Mittelweg oder Alternative anbieten

Beispiel Umzug: Jemand bittet dich um Hilfe beim Umzug, doch du kannst einfach nicht, nicht die ganze Zeit oder nicht an dem Tag selber.

Ein wertschätzendes Nein:

Ich kann verstehen, dass du viele helfende Hände brauchst.

Und ich kann nachvollziehen, dass das enorm viel Arbeit ist.

Und ich sehe auch, wie sehr du im Stress bist.

Gleichzeitig stehe ich gerade beruflich und privat so unter Druck, dass ich null Energie habe und gerade sehr stark auf mich achten muss - bitte hab Verständnis, dass ich dir deswegen nicht helfen kann.

Ein wertschätzender Mittelweg:

Ich kann verstehen, dass du viele helfende Hände brauchst.

Und ich kann nachvollziehen, dass das enorm viel Arbeit ist.

Und ich sehe auch, wie sehr du im Stress bist.

Gleichzeitig stehe ich gerade beruflich und privat so unter Druck, dass ich null Energie habe und gerade sehr stark auf mich achten muss - daher kann ich gerne zwei Stunden dabei sein, möchte dann aber auch Zeit für mich haben

Eine wertschätzende Alternative:

Ich kann verstehen, dass du viele helfende Hände brauchst.

Und ich kann nachvollziehen, dass das enorm viel Arbeit ist.

Und ich sehe auch, wie sehr du im Stress bist.

Gleichzeitig stehe ich gerade beruflich und privat so unter Druck, dass ich null Energie habe und gerade sehr stark auf mich achten muss – daher möchte ich an dem Tag etwas für mich sorgen, aber ich kann dir gerne hinterher beim Auspacken helfen oder auch andere Freunde fragen, ob sie dir helfen können.