

Übungsblatt „Nein Sagen“

1. „Bitte“ wählen

Denk an eine Bitte, die an dich gestellt wurde, die du abgelehnt hast oder gerne abgelehnt hättest.

2. Empathie für das Nein

Beobachtung: Als die Bitte an dich gestellt wurde ...
Gedanken: ... welche Gedanken und Urteile tauchten auf?

Gefühl: ... und wie ging es dir dabei?
Lass die Gefühle da sein, versuche sie wirklich zu spüren.

Wunsch: Was hättest du dir gewünscht?

Bedürfnis: Welche Bedürfnisse liegen hinter den Gefühlen und hinter dem Wunsch?
Verbinde dich mit den Bedürfnissen, versuche, ihre Schönheit zu sehen.

Bitte: Wer könnte was tun, um dich zu unterstützen, dieses Bedürfnis zu nähren?

3. Empathie für die Bitte

Fühle dich in die Person ein, die die Bitte gestellt hat.

Beobachtung: Als die andere Person ihre Bitte an dich geäußert hat ...
Gefühl: ... wie hat sie sich da gefühlt?

Bedürfnis: Und worum ging es ihr? Welches Bedürfnis lag hinter der Bitte?
Verbinde dich auch mit diesem Bedürfnis.

4. Das Nein formulieren

Verbinde dich mit deinem Bedürfnis hinter dem Nein *und* mit dem Bedürfnis der anderen Person, für das sie mit ihrer Bitte sorgen wollte. Erkenne in deiner Antwort beide Bedürfnisse an.
