

TIPPS UND FORMULIERUNGSBEISPIELE



Liebevoll "Neinsagen" Tipps und Formulierungsbeispiele:

Tipp Nr. 1:

Halte dein Nein so **einfach, knapp und neutral** wie möglich.

Tipp Nr. 2:

Formuliere deine Sätze in der Ich-Form.

Tipp Nr. 3:

Ein Nein ist ein vollständiger Satz, du brauchst dich nicht erklären.

Tipp Nr. 4:

Erlaube dir "Ja" zu dir selbst zu sagen, wenn du ein "Nein" fühlst. Weil du es wert bist auf dein Energielevel zu achten und in deiner vollen Power zu sein.

Formulierungsbeispiele im privaten Umfeld:

- „Lieben Dank für deine Nachfrage. Mir ist es lieber, nicht über dieses Thema zu sprechen. Danke, dass du das verstehst.“
- „Du kannst mich jederzeit um einen Gefallen bitten und ich helfe dir gerne – soweit es mir möglich ist. Diesmal muss ich jedoch absagen/passen.“
- „Nein, das kann bzw. will ich nicht, weil ich selbst derzeit überfordert bin.“
- „Gerne ein anderes Mal, aber heute nicht mehr.“
- „Gerne ein anderes Mal, aber heute passt es mir nicht.“
- „Nein, gerne ein anderes Mal“
- „Nein, heute passt es mir nicht.“
- „Nein, heute kann ich nicht.“
- „Nein, ich habe derzeit selbst so viele To Does, dass es mir leider nicht reicht.“

Formulierungsbeispiele im Beruf:

- „Mir ist das heute zu viel. Ich würde mich freuen, wenn wir zusätzliche Aufgaben früher besprechen, damit ich sie einplanen kann.“
- „Ich helfe dir wirklich sehr gerne, derzeit ist bei mir jedoch sehr viel auf dem Tisch, ich bitte dich, dich an einen Kollegen/Kollegin zu wenden.“
- „Ich mache das gern für Sie. Welche andere Aufgaben soll ich dafür weglassen oder später erledigen?“
- „Vielen Dank, dass du mich um Hilfe bittest, aber ich kann keine zusätzlichen Aufgaben übernehmen.“
- Nein, heute schaffe ich das nicht mehr.
- „Vielen Dank, dass du mich mit weiteren Aufgaben vertraut machen möchtest, derzeit ist mein Arbeitspensum sehr hoch, sodass ich die Aufgaben nicht übernehmen kann.“
- Momentan passt es leider überhaupt nicht.