



Nein sagen

Wollen Sie eine Bitte ablehnen?

Welche Faktoren müssen Sie bei der Entscheidung darüber, ob und mit welcher Intensität Sie *Nein sagen* wollen, berücksichtigen?

- **Den richtigen Zeitpunkt:**
 - Ist jetzt ein günstiger Zeitpunkt, um nein zu sagen?
 - Sollte ich die Antwort eine Weile aufschieben?
- **Die richtige Vorbereitung:**
 - Ist mir die Bitte der anderen Person klar?
 - Weiß ich genau, was ich ablehnen werde?
- **Gegenseitige Rechte:**
 - Hat die Person Macht über mich (z. B. meine Vorgesetzte, mein Lehrer)?
 - Liegt das, um das sie mich bittet, innerhalb ihrer Befugnis?
 - Bin ich verpflichtet, der Person zu geben, was sie möchte?
 - Würde ein Nein die Rechte der Person verletzen?
- **Die Beziehung zur anderen Person:**
 - Ist das, worum die andere Person mich bittet, der Beziehung angemessen?
- **Gegenseitigkeit:**
 - Bin ich der Person einen Gefallen schuldig?
 - Tut sie viel für mich?
- **Auswirkungen:**
 - Ist die momentane Ablehnung wichtiger als das langfristige Wohl der Beziehung?
 - Werde ich es eventuell bedauern oder ärgerlich darüber sein, nein gesagt zu haben?
 - Wird Zurückhaltung zum jetzigen Zeitpunkt die Situation entspannen, aber auf die Dauer zu Problemen führen?