



Arbeitsblatt: Zwischenmenschliche Fertigkeiten 11

Wie sagen Sie Nein?

Wenn Sie schon festgelegt haben, wie hoch die Intensität des Nein-Sagens sein sollte (d. h. wie viele Fragen auf Arbeitsblatt 10 Sie mit Nein beantwortet haben), können Sie hier die verschiedenen Abstufungen des Nein-Sagens detailliert beschreiben.

Sehr bestimmt:

Versuchen, die Situation zu verändern! Bestimmt ablehnen ...

Wenig bestimmt:

Die Situation so annehmen, wie sie ist. Ja sagen ...

Bestimmt!

Mehr als 5 Fragen mit Nein beantwortet: Bestimmt ablehnen, auf keinen Fall nachgeben

5 Fragen mit Nein beantwortet: Bestimmt ablehnen, nicht nachgeben

4 Fragen mit Nein beantwortet: Bestimmt ablehnen, aber nochmals prüfen

3 Fragen mit Nein beantwortet: Ablehnung ausdrücken

2 Fragen mit Nein beantwortet: Ablehnung ausdrücken, aber ja sagen

1 Fragen mit Nein beantwortet: Zögern ausdrücken, ja sagen

0 Fragen mit Nein beantwortet: Tun, was andere wollen, ohne gefragt zu werden

Wenig bestimmt!

Es wäre sehr sinnvoll, diese Nuancen zusammen mit einer Bekannten zu üben!