

Nein Sagen

Nehmen Sie eine Situation, in der Ihnen das NEIN sagen nicht gelungen ist und spielen Sie diese Situation mit den nachfolgenden Fragen noch mal durch.

1. Sie haben immer die Wahl – welche Alternative hätte es gegeben?
2. Hat Ihnen Ihr JA einen Vorteil gebracht? War es Ihnen das wert?
3. Welche Ihrer Prioritäten (was ist Ihnen wichtig) haben Sie beim JA sagen verletzt?
4. Wollten Sie Ihre Zeit wirklich verschenken? Wofür hätten Sie diese lieber genutzt?
5. Hätte es die Möglichkeit gegeben, Ihre Antwort zu verzögern?
6. Was wäre passiert, wenn Sie Ihre Grenze kommuniziert hätten?
Hätten Sie ein Zeitlimit – ein *Teil-Nein* – nennen können?
7. Wie hätte ein Gegenangebot lauten können?
8. Widerstehen Sie der Schmeichelei – was hätten Sie antworten können?
9. Gibt es ein Symbol, das Ihnen hilft sich an das NEIN zu erinnern?
10. Was wäre ein erster kleiner Schritt zum NEIN-Ziel gewesen?