



Einige Male hilft jeder bereitwillig aus und hin und wieder sind wir natürlich auch bereit, unsere eigenen Interessen zurückzustellen oder die äußeren Umstände erfordern die Unterstützung. Aber irgendwann kommt für fast jeden der Zeitpunkt, wo es nötig ist, eine Bitte abzulehnen.

Doch das fällt häufig gar nicht so leicht. Vielen bereitet es Schwierigkeiten, die eigenen Grenzen zu schützen und „nein“ zu sagen. Doch gerade das ist wichtig, um die eigenen Bedürfnisse zu wahren und somit an anderer Stelle gerne und mit Überzeugung zu helfen oder etwas geben zu können. Hier **5 Tipps**, die es erleichtern auch mal „nein“ zu sagen und somit die eigenen Grenzen zu wahren:

#### **Tipp 1: Vor der Entscheidung Bedenkzeit nehmen**

In der Regel kommen Bitten und Arbeitsaufträge unerwartet oder sehr kurzfristig, die Zusage daher meist spontan. Aber eine kurze Bedenkzeit schafft Abstand, die Möglichkeit zu überblicken, ob die Aufgabe leistbar ist und welche Gründe zu dem Anliegen geführt haben.

#### **Tipp 2: Warum ist es so schwer „nein“ zu sagen?**

Welche Angst steht dahinter? Die Angst, abgelehnt und nicht mehr gemocht zu werden, nicht egoistisch oder herzlos wirken zu wollen. Eigene Ängste oder Beweggründe zu erkennen hilft sie überwinden oder ändern zu können.

#### **Tipp 3: Welchen Preis hat das „ja“?**

Jedes „ja“ hat seinen individuellen Preis: Zeit, Energie, Kraft oder Stress. Lohnt es sich diesen

Preis zu zahlen? Die eigene Zeit und Kraft ist ebenso wichtig, wie die der anderen Person! Ist das Verhältnis insgesamt ausgeglichen? Unausgeglichenheit führt zu Unzufriedenheit.

#### **Tipp 4: Sich selbst „Nein“ sagen erlauben.**

Jeder kann anderen nur dann wirklich etwas geben, wenn er selbst genug Kraft und Energie hat. Somit muss es auch erlaubt sein „nein“ zu sagen. Vor allem muss sich jeder diese Erlaubnis selbst mit innerlicher Überzeugung geben.

#### **Tipp 5: Auf sanfte Art „nein“ sagen.**

Ein „Nein“ sollte bestimmt, aber nicht kränkend formuliert werden: es schützt die eigenen Grenzen, aber überschreitet die des Gegenübers nicht. Vielleicht kann eine Alternative oder Unterstützung zu einem späteren Zeitpunkt angeboten werden.

#### **Seminar: „Selbstsicher Grenzen setzen“**

Am 05.05.2020 bietet das BGM ein Tagesseminar an, in dem die hier genannten Tipps vertieft und die praktische Umsetzung geübt werden kann. Mehr Informationen zu dem Seminar finden Sie im aktuellen BGF-Programm oder erhalten Sie persönlich über uns.

#### **Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Simone Milz  
T 05251-2889-218

Christina Wirz  
T 05251-2889-219

E-Mail: [bgm@cww-paderborn.de](mailto:bgm@cww-paderborn.de)

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn