



Nein sagen

Vier Reflexionsschritte, die es dir leichter machen, Nein zu sagen.

VIER REFLEXIONSSCHRITTE

1 **Erinnere dich an eine Situation, in der du Ja gesagt hast, es aber eigentlich bedauert hast.**

2 **Welches Bedürfnis oder welche Bedürfnisse wurden durch das Ja-Sagen erfüllt?**

3 **Was wäre gewesen, wenn du Nein gesagt hättest? Welches Bedürfnis oder welche Bedürfnisse wären durch ein Nein erfüllt worden?**

4 **Nehmen wir an, du könntest die Zeit zurückdrehen: Wie würdest du der anderen Person dein Nein nun erklären?**

LITERATUR

- Al Weckert: *Gewaltfreie Kommunikation für Dummies* (2014)
- Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (1999)
- Marshall B. Rosenberg: *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation* (2004)