

HOLEN SIE SICH 10 BEISPIELE!

# NEIN SAGEN

leicht gemacht



# NEIN! - Sagen



Bitte Sie ruhig um Bedenkzeit. Sie müssen nicht auf der Stelle „Ja“ oder „Nein“ sagen. Sagen Sie ruhig: „Ich muss darüber einen Moment / fünf Minuten nachdenken.“

Wenn Sie sich dann entschieden haben „Nein“ zu sagen, gibt es zehn Abstufungen, je nachdem, zu wem Sie es sagen oder was für Sie glaubhaft ist.

1. Nein, weil... Nein, ich mache gerade etwas für... Das mache ich aus Prinzip nicht.	(Begründung)
2. Nein, aber dafür mache ich / biete ich Ihnen an...	(Alternative anbieten)
3. Dieses Mal noch, aber beim nächsten Mal nicht mehr.	(Ankündigung des Nein)
4. Hat diese Entscheidung noch Zeit? Kann ich mir das noch mal überlegen?	(Nein aufschieben)
5. Was würden Sie jetzt tun, wenn ich Nein sage?	(Konsequenz erfragen)
6. Ich kann das nur machen, wenn...	(Bedingung setzen)
7. Das tut mir leid für Sie! / Das kenne ich!	(indirekte Anfrage überhören)
8. Das geht gerade nicht, kommen Sie später wieder.	(befristetes Nein)
9. Hm... - Nein!!!	(vorher Überlegen)
10. Mache ich gerne, aber dann muss ich etwas anderes verschieben/ weglassen.	(„Ja, aber...“ statt „Nein“)

## RESILIENZ FÜR BERUFSTÄTIGE ELTERN

Resilienz steht für psychische Widerstandsfähigkeit, psychische Robustheit, Ausdauer, Spannkraft, und Zähigkeit. Alles Faktoren die wir als berufstätige Eltern ganz sicher brauchen. Doch in der täglichen Zwickmühle zwischen Job, Kind, Haushalt und Familie verlieren wir diese schon mal. Stärken Sie Ihre Resilienz um Ihren Alltag wieder entspannter und stressfreier zu genießen.

Es gibt heutzutage jede Menge Entspannungstechniken, Methoden und Lehren die uns in die Mitte und/oder zur Ruhe bringen können. Welche die Richtige Methode für Sie ist, können nur Sie selbst herausfinden. Hier schreibe ich über Methoden, mit denen ich in Kontakt gekommen bin und mit denen ich arbeite:

<https://resilienz.kirsch-komm.de/resilienz/entspannungstechniken/>

Durch die vielen Anforderungen an berufstätige Eltern vergessen wir gerne über Terminen, Aufgaben und Hetze das Wichtigste: uns selbst. Und dabei kennen Sie die Grundregel: „Geht es Ihnen gut, dann geht es auch Ihrem Umfeld gut.“ Hier gibt es Tipps, kurze Übungen und Techniken die Ihnen gut tun und Ihre Resilienz stärken! Die können Sie auf dem Weg zur KiTa oder zum Job machen. Oder beim Staubsaugen oder Einkaufen – immer da wo es gerade passt.

<https://resilienz.kirsch-komm.de/resilienz/tipps-und-uebungen/>

Hier können Sie sich für eine monatliche E-Mail eintragen in der ich Ihnen Gratis-Tipps und Übungen zukommen lasse:

<https://resilienz.kirsch-komm.de/lp-anmeldung/>

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben!  
Ihre Anette Kirsch-Krumhaar



Folgen Sie mir auf Facebook:

<https://www.facebook.com/resilienz.kirschkomm/>

Folgen Sie mir auf Pinterest:

<https://de.pinterest.com/kirschkomm/>