

## Umgang mit „Nein“



*Hinter jedem  
**NEIN**  
steht ein  
**JA**  
zu etwas anderem ...*

### Nein sagen:

- a) **Das Anliegen bedürfnisorientiert hören:** „Du bist grad ganz ratlos oder und brauchst dafür einfach Unterstützung? Habe ich Dich da richtig verstanden?“
- b) **Das eigene „Nein“ bedürfnisorientiert transparent machen:** „Danke, dass Du dabei an mich denkst. Irgendwie freut es mich ... erlebe ich sehr vertrauensvoll. (Pause) Und gleichzeitig bin ich grad so voll mit meinem Terminkalender und richtig erschöpft. Ich brauch grad echt Ruhe. Ein ander Mal sehr gerne. Diesmal bin ich nicht dabei. Passt das?“
- c) **Eventuell noch anbieten, bei der Lösungsfindung zu helfen:** „Hast Du Ideen, wen Du noch fragen könntest? Kann ich da behilflich sein, in dem wir mal gemeinsam noch überlegen, wer noch in Frage käme?“

### Nein hören – neugierig sein auf das „Ja“ hinter dem „Nein“:

- a) **Das „Nein“ bedürfnisorientiert hören:** „Du bist grad ganz erschöpft und brauchst einfach Ruhe? Habe ich dich da richtig verstanden?“
- b) **Das eigene „Anliegen“ bedürfnisorientiert im Auge behalten:** „Okay kann ich gut nachvollziehen. Und gleichzeitig ist mir eine Klärung wirklich wichtig. Kannst du dir vorstellen das Gespräch morgen um 8 Uhr zu führen? Passt das?“

### Übungskontext:

Suche dir eine RollenspielpartnerIn und gehe mit ihr spielerisch unterschiedliche Nein-Situationen durch. Vereinbart einen zeitlichen Rahmen, wie lange jede ihre Rolle üben wird. Reflektiert gemeinsam die Übung. Wie hast du dich gefühlt? Was für einen Kontext magst du verändern, damit es dir leichter fällt? ....