

# 33 einfache Wege freundlich & respektvoll **NEIN zu sagen**

Für viele Menschen ist es nicht leicht, nein zu sagen. Vielleicht mögen uns andere Menschen nicht mehr oder wir fühlen uns schuldig, nicht geholfen zu haben oder wir wollen nicht als egoistisch gelten.

Du bist genauso wichtig! Kein Mensch ist auf dieser Welt, um es anderen Menschen recht zu machen. Du bist nicht hier, um dich für Andere zu verbiegen. Mache etwas Wunderbares aus deinem Leben!

Du bist hier, auf dieser wunderbaren Welt, um dein Leben in allen Facetten zu erfahren. Du bist hier, um das Beste aus deinem Leben zu machen, es mit den dir wichtigen Menschen zu genießen.



Um es dir leichter zu machen, künftig für deine Bedürfnisse einzustehen, habe ich 33 Tipps für dich zusammengestellt, die dir helfen freundlich und bestimmt NEIN zu sagen.

Alles Gute für dich!

Herzlichst,



## 33 Wege, freundlich NEIN zu sagen

1. Oh, du das tut mir leid. Im Moment habe ich soviel eigene Baustellen. Aber danke, dass du an mich gedacht hast.
2. Du, ich würde so gern ja sagen. Aber derzeit schaffe ich das nicht.
3. Ich würde dir gern helfen, aber im Moment kann ich nicht.
4. Im Moment bin ich so eingebunden.
5. Im Moment bin ich nicht in der Lage, dir zu helfen. Aber danke, dass du an mich denkst.
6. Danke, dass du an mich denkst. Du, im Moment kann ich nichts mehr zusätzlich tun.
7. Ich helfe gern, aber im Moment bin ich voll ausgebucht.
8. Derzeit bin ich völlig eingebunden, aber danke, dass du an mich denkst.
9. Ich würde so gern ja sagen, aber im Moment muss ich nein sagen.
10. Nein, tut mir leid, das kann ich nicht.
11. Mein Plan ist bis oben voll. Kann dir leider gerade nicht helfen.
12. Du, dafür bin ich nicht der / die Richtige.

13. Diesmal kann ich dir nicht helfen. Auch, wenn ich wollte. Es ist gerade zu viel los.
14. Im Moment bin ich an meinem Limit angelangt. Vielleicht können wir in der Zukunft etwas zusammen machen.
15. Ich habe gerade so viel um die Ohren, leider kann ich dir nicht helfen.
16. Im Moment kann ich dir nicht helfen. Ich habe Aufträge über beide Ohren.
17. Tut mir leid, das ist gerade zu viel für meinen Zeitplan.
18. Ich bin am Limit. Im Moment habe ich zu viele Baustellen.
19. Würde ich machen, nur kann ich im Moment gar nichts mehr dazwischen schieben.
20. Du, das klappt gerade nicht. Ich bin sicher, du findest Jemanden anderen.
21. Ich würde so gern ja sagen, aber im Moment habe ich den Kopf voll. Tut mir leid.
22. Nein, aber danke, dass du an mich gedacht hast.
23. Ich habe im Moment so viele Baustellen, tut mir leid, kann ich nicht.
24. Ja, Chef, das würde ich gern tun, aber dann müsste ich etwas anderes liegen lassen. Was kann ich erst mal liegen lassen, Chef?

25. Natürlich Chef, mache ich gern. Aber du weißt, dass mein Schreibtisch voll ist? Dann muss ich etwas Anderes liegeblassen. Was meinst du, Chef?

26. Ja Chef, mache ich gern. Lass mich bitte erstmal meine Arbeit beenden. Ich brauche jetzt 1 Stunde volle Konzentration, damit der Bericht pünktlich auf deinem Tisch ist.

27. Im Moment schaffe ich das nicht. Ich habe einfach zu viel zu tun.

28. Ich habe meine Prioritäten in diesem Monat. Das, was du mochtest, gehört nicht dazu.

29. Das tut mir leid, zu dieser Zeit bin ich gar nicht hier.

30. Im Moment könnte ich dir gar nicht helfen, auch, wenn ich wollte...

31. Tut mir leid, diesmal musst du dir einen Anderen suchen.

32. Ich würde gern, aber ich bin gerade zu eingebunden.

33. Du, das schaffe ich im Moment nicht.

Schüttle leicht mit deinem Kopf, wenn du auf deine Weise NEIN sagst. KEINE weiteren Begründungen, KEINE Entschuldigungen, KEINE Rechtfertigungen!

Halte es kurz, knapp und bestimmt. Lenke nach deinem freundlichen, respektvollen und wohlwollenden NEIN sofort ganz selbstverständlich auf ein anderes Thema, ohne eine Reaktion abzuwarten.

Trau dich - es tut nicht weh. Aber dir tut es gut.

Welche der Anregungen passen zu dir?

Schreibe deine eigenen Ideen auf. Lerne, das, was dir gefällt auswendig, damit du es im Fall eines Falles sofort parat hast.

Deine Ideen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---