

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!
www.care-cracker.de



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Leitfaden für ein selbstsicheres Vertreten des „NEIN“


- Seien Sie innerlich gerüstet fürs Nein-Sagen: Notieren Sie Ihre Argumente und lesen Sie sie täglich laut vor der Arbeit!
- Entschuldigen Sie sich nicht, wenn Sie einen Auftrag ablehnen.
- Machen Sie deutlich: „Meine Absage richtet sich nicht GEGEN Sie, sondern sie ist FÜR mich.“
- Schlagen Sie Alternativen vor, mit denen Ihr Gesprächspartner seine Ziele ebenfalls erreichen kann.
- Bei all dem: Stehen oder sitzen Sie aufrecht! Halten Sie Blickkontakt! Sprechen Sie klar und deutlich!

Falls Ihr Gegenüber quengelt:

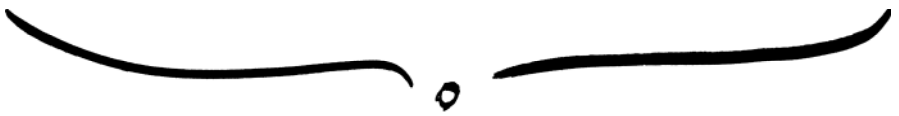
Wiederholen Sie Ihre Absage mit denselben Worten!

Eine andere Wortwahl wirkt schwächend!

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Es kann Zeichen von
Selbstbewusstsein
sein, wenn jemand
eine Schwäche zugibt.*



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Bis hierher und nicht weiter“ – Selbstbestimmt Grenzen setzen

Das Wichtigste beim Grenzen-Setzen:

Sie müssen mental für sich geklärt haben:
Was will ich und was nicht?

Solange Sie unentschlossen sind, kann Ihre Umwelt Sie manipulieren. Und wenn Sie erst in der jeweiligen Situation mit sich selber zu verhandeln beginnen („Hm, was wäre mir denn eigentlich lieber?“), dann haben Sie schon verloren.

Je überzeugter Sie von Ihrem „Nein“ sind, desto überzeugter werden Sie auch wirken. Das Selbstvertrauen kommt dann nämlich ganz von allein. Sie brauchen sich dann nicht mehr zu fragen: „Wie sollte ich denn gucken, damit es selbstbewusst aussieht?“

Überzeugung wirkt überzeugend.

Malen Sie sich aus, was passieren könnte, wenn Sie Ihr Gegenüber gewähren ließen. Was wäre die direkte Folge?

Und was könnte langfristig passieren, wenn Sie mehrmals hinter einander keine Grenze setzen würden?

Das Ausmalen möglicher negativer Konsequenzen kann Ihre Überzeugung noch weiter festigen!