

Power-Tipp Nr. Monat 04/ 2017

Die erfolgreichsten Wege, NEIN zu sagen

Das Thema „Nein-Sagen“ kommt mit schöner Regelmäßigkeit wieder auf und obwohl wir manche Aufgaben gar nicht übernehmen wollen oder gar können, fällt es uns schwer, anderen eine Absage zu erteilen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Wir haben Angst vor einer Konfrontation oder davor, dass wir Sympathien verlieren, auch gefällt uns vielleicht das Gefühl, unentbehrlich zu sein.

Dabei wissen Sie aber auch selbst, dass Sie nur eine gewisse Zeitspanne zur Verfügung haben und sie nicht nur Gefahr laufen, nicht alle Ihre Aufgaben erfüllen zu können. Permanente Überforderung führt zu Unzufriedenheit und im schlimmsten Fall zum Burnout. Lassen Sie es nicht so weit kommen und sagen Sie häufiger NEIN.

Die 3 besten Sätze, um Nein zu sagen, ohne sofort das Wort Nein zu benutzen:

„Im Augenblick passt es leider nicht.“

„Lassen Sie mich bitte darüber nachdenken, ich melde mich dann bei Ihnen.“

„Das ist im Prinzip keine schlechte Idee, aber im Moment habe ich mit Aufgabe X noch eine Weile zu tun.“

Eine andere Möglichkeit ist das „eingeschränkte“ Ja:

„Ja, aber ich komme erst morgen dazu.“

„Ja, aber ich kann wegen der Aufgaben X und Y nur einen Teilbereich übernehmen.“