

Neinsagen lernen

Schreiben Sie vier Gründe des Nicht-Nein-Sagen-Könnens auf ein Blatt Papier!

Markieren Sie die Gründe mit vier verschiedenen Farben!

Machen Sie jeweils einen Strich hinter den festgestellten Grund, wenn Sie sich dabei ertappen, nicht „Nein“ zu sagen!

Der Grund, der sich als der Häufigste herauskristallisiert, wird auf ein separates Blatt geschrieben und mit der entsprechenden Farbe markiert!

Nehmen Sie sich vor, gegen diesen Grund anzukämpfen, wenn die entsprechende Situation eintritt!

Begründen Sie sich selbst logisch, dass das „Nein“ zu Ihrem Wohl ausgesprochen wird!

**Die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, wird Ihnen Zeit für sich und für andere Dinge, die Ihnen selbst wichtig sind, schenken.*

**Ihre innere Unzufriedenheit mit sich selbst, weil Sie sich selbst schonwieder einmal überfahren haben lassen, wird deutlich verringert.*