

Nein sagen

***ohne schlechtes
Gewissen***



<https://www.tanjabuerkle.com>



***Wie du Grenzen setzt, Wirkung
erzielst und dich dabei trotzdem
gut fühlst.***



<https://www.tanjabuerkle.com>

**Du willst niemanden verletzen –
und übergehst dich dabei ständig
selbst?**

***Herzlichen Glückwunsch.
Willkommen im Club der Ja-Sager.***

Du weißt es längst:

**Jedes Mal, wenn du „Ja“ sagst –
obwohl dein Bauch schreit „NEIN!“**

**verlierst du ein Stück Klarheit,
Wirkung und Selbstrespekt.**

**Und das spüren andere.
Sie nehmen dich nicht ernst.**

Grenzenlos = profillos.



<https://www.tanjabuerkle.com>

Dieses Freebie zeigt dir:

**Warum du Nein sagen darfst –
ohne egoistisch zu sein.**

**Wie du psychologisch wirksam
kommunizierst, ohne andere vor
den Kopf zu stoßen.**

**Und was passiert, wenn du es
nicht tust.**



<https://www.tanjabuerkle.com>

Die 5 größten Denkfehler beim Nein sagen

„Wenn ich Nein sage, mag man mich nicht mehr.“

→ **Falsch. Wer immer Ja sagt, verliert Respekt – nicht Liebe.**

„Ich will keine Konflikte provozieren.“

→ **Du provozierst dauerhaften Frust – bei dir und anderen.**

„Ich helfe doch gern...“

→ **Ja. Und du darfst trotzdem deine Kapazitäten schützen.**

„Ich habe Angst vor der Reaktion.“

→ **Angst ist kein Grund, dich selbst zu verleugnen.**

„Ich will nicht unhöflich wirken.“

→ **Nein kann höflich sein. Klar. Direkt. Respektvoll.**



5 Sätze, die du ab sofort ersetzen solltest

Statt: 

„Eigentlich passt es grad nicht...“

Sag:

„Nein, ich kann das jetzt nicht übernehmen.“ 

Statt: 

„Ich schau mal, ob ich's schaffe.“

Sag:

„Nein – das ist grad nicht drin.“ 

Statt: 

„Mal sehen, ob es sich ausgeht.“

Sag:

„Nein – meine Prioritäten liegen woanders.“ 



Statt: 

„Ich meld mich später nochmal...“

Sag:

„Ich werde es nicht machen – danke fürs Verständnis.“ 

Statt: 

„Ich hab da eventuell ein ungutes Gefühl...“

Sag:

„Nein. Es fühlt sich für mich nicht richtig an.“ 

Bonus-Tipp:

***Klarheit + Ruhe + Augenkontakt =
wirkt 3x stärker als 1000 Worte.***



Deine Mini-Reflexion

Beantworte ehrlich:

Wann hast du zuletzt Ja gesagt, obwohl du
Nein meintest?

Warum hast du's nicht ausgesprochen?

Was hat das bei dir ausgelöst – und was bei
deinem Gegenüber?

Was würdest du beim nächsten Mal anders
machen?



***Nein ist keine Tür zu –
sondern ein Ja zu dir.***

Wenn du Wirkung willst, brauchst
du klare Kommunikation. Ohne
schlechtes Gewissen.
Ohne Rechtfertigung. Ohne Drama.

Willst du lernen, wie du
psychologisch wirksam
kommunizierst – angepasst auf
deinen Typ?

***Dann hol dir jetzt den nächsten
Impuls:***

<https://tanjabuerkle.com/tanjabuerkle-com-kommunikationspsychologie-schulung/>



<https://www.tanjabuerkle.com>