

Nima Ashoff

systemischer Coach & Entspannungstrainerin

Deine Übung zum Nein sagen

Auch das Nein sagen lässt sich üben. Du musst ja nicht direkt mit einer Person oder Bitte anfangen, bei der es dir am schwersten fällt.

Wenn dich jemand um etwas bittet, dann mache dir bewusst:

- wie viel Zeit geht dafür drauf?
- welches persönliche Bedürfnis kommt dadurch zu kurz?
- Wie nah steht dir dieser Mensch überhaupt?
- möchtest du das wirklich oder hast du im Grunde keine Lust dazu?

Deine Aufgabe:

Wie schätzt du deine aktuelle Fähigkeit ein, Nein zu sagen?
Diese Skalierung hilft dir, deine Fortschritte zu verfolgen.

Auf einer Skala von 0 (unsicher) bis 10 (absolut sicher) wie sicher fühlst du dich aktuell beim Nein sagen?

nima@nima-ashoff.de

www.nima-ashoff.de

Nima Ashoff

systemischer Coach & Entspannungstrainerin

Deine Übung zum Nein sagen

- Welches wäre der winzigste Schritt, um auf der Skala einen Punkt nach oben zu klettern?
- Was kannst du tun, um einmal häufiger Nein zu sagen?
- In welchem Bereich könntest du damit anfangen, in dem es dich zwar Überwindung kostet, aber keine riesige Hürde darstellt?

nima@nima-ashoff.de

www.nima-ashoff.de