



Keynote

Ehrlich und angemessen Nein sagen

Eine ehrliche Kommunikation ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren im Privat- sowie im Berufsleben.



Viele Personen fragen Dich wahrscheinlich oft nach einer Menge Sachen und um Rat. Sie fragen Dich meistens um das, was sie selbst wollen und sie weiterbringt und nicht Dich. Deshalb ist es unerlässlich, Deinem Gesprächspartner ein **klares Nein** sagen zu können. Vielleicht musst Du dabei Deine Komfortzone verlassen. Mit etwas Übung wirst Du merken, wie einfach es ist und dass es sich sehr gut anfühlt.

Denke daran, nicht **aber** zu sagen, da es Ablehnung ausdrückt. Ersetze Dein **aber** einfach mit **und**. Folgende Beispiele helfen Dir, angemessen und ehrlich Nein zu sagen.

- ✔ Ich verstehe, was Du möchtest, und Nein.
- ✔ Ich weiß, wie wichtig Dir die Sache ist, und Nein.
- ✔ Ich höre raus, dass Du xy (*wiederhole den Wunsch*) unbedingt haben willst, und Nein.
- ✔ Ich weiß es nicht im Moment. Bitte frage mich später noch einmal.
- ✔ Ich höre Dich und sage Nein. Hast Du noch einen weiteren Vorschlag für mich?
- ✔ Es gibt bestimmt eine andere Lösung. Lass uns diese gemeinsam finden.
- ✔ Ich kann jetzt dazu nicht Ja sagen. Wenn ich meine Meinung ändere, melde ich mich.

Sage ein klares Nein und zeige Anteilnahme. Mehr geht nicht. Was die andere Person über Dich denkt, ist ihre Angelegenheit. Ich wünsche Dir viel Erfolg bei Deinem nächsten Gespräch.

Dein Büro-Produktivitäts-Guide Dipl.-Ing Andreas Frank, MBA