

# **Nein sagen lernen**

**Beitrag von „Friesin“ vom 21. September 2014 14:41**

zu sagen,

"nein, das wird mir zu viel"

oder

"nein, das möchte ich nicht"

oder

zu sagen, dass y und y nicht in deinen Aufgabenbereich fallen, ist kein Zeichen von Unfähigkeit oder Faulheit, sondern von Professionalität.

Die Scheu, nein zu sagen, liegt meist an einem selbst. Meist steht im Hintergrund die Sorge, nicht mehr gemocht zu werden.

Nein sagen, *ohne sich dabei auf Diskussionen über die angegebenen Gründe einzulassen*, kann man üben. Schau mal bei amazon, da gibts sehr viel Literatur zu dem Thema

Gerne auch per PN 😊