

# Nein sagen lernen

Beitrag von „MarlenH“ vom 21. September 2014 16:07

Zu erkennen, dass du dich in vielen Bereichen abgrenzen musst, ist ein erster und wichtiger Schritt! **Gratulation!**

Nun muss es weiter gehen.

Was bedeutet für dich "Unfähigkeit"?

Was befürchtest du für Folgen bei Unfähigkeit?

Gute Literatur gibt es da en masse. Umdenken kann man lernen, auch wenn es dauert. Jedes Nein zu irgendwas ist auch ein Ja zu etwas anderem / zu dir.