

# Nein sagen lernen

**Beitrag von „ChristianMÜ“ vom 22. September 2014 12:15**

Meiner Meinung nach steht in diesem Fall das eigene Empfinden und der eigene Wille an erster Stelle. Man muss einfach lernen, auf sich selbst zu achten anstatt immer nur zu versuchen, es allen recht zu machen! Ich finde es völlig gerechtfertigt wenn du sagst es wird dir zu viel. Mit "unfähig" hat das für mich nichts zu tun!