

# Nein sagen lernen

Beitrag von „Gerelila“ vom 21. September 2014 14:27

Hallo zusammen!

Jetzt bin ich gerade mit zwei Beiträgen hier vertreten, ich hoffe, das ist okay. Ich glaube, ich muss einfach lernen, in der Schule auch mal NEIN zu sagen, aber irgendwie kriege ich das (noch) nicht hin. Das

ist nur leider so schwierig. Bei uns impliziert im Prinzip schon die Frage, dass es gemacht werden soll.

Beispiel Klassen- oder Studienfahrten. Ich werde sehr oft gefragt. Hab auch immer brav ja gesagt. Jetzt merke ich, das wird mir doch zuviel. Weiß aber auch, dass bestimmte Kollegen lieber mit mir fahren würden als mit anderen. Hab also irgendwie Angst, denen auf den Schlipps zu treten, wenn ich sage: nee.

Andererseits ist hier das Argument: "Die anderen wollen bestimmt auch mal wegfahren", ziemlich gut.

Beispiel Sportfest: Ein Kollege hat mir da in der 5 Minuten Pause neulich noch eine recht umfangreiche Koordinationsaufgabe übertragen. Für mich ist das sehr ungünstig, weil ich einige Tage vorher wieder auf Dienstreise sein werde. Das habe ich auch so rückgemeldet. Daraufhin kam von ihm nur die Frage, ob ich zur Zeit eine Klasse hätte.

Es stimmt, ich bin zur Zeit nicht mehr Klassenlehrerin und ich weiß auch, dass das eine wirklich extrem umfangreiche Aufgabe ist. Dafür habe ich aber diverse andere Aufgaben im Kollegium, Personalrat, verschiedene Ausschüsse usw.

Das habe ich dann leider nicht rückgemeldet, sondern schulterzuckend akzeptiert. \*augenroll \*

Grundsätzlich muss ich hier auch mal das Statement abgeben, dass es mich, je länger ich dabei bin, mehr und mehr nervt, dass das eigentliche Geschäft, also der Unterricht; so ziemlich das letzte ist, was vorbereitet werden kann, da ständig irgendwelche anderen Tätigkeiten anstehen.



Vielleicht habe ich auch gerade nur den "ogott, ein extrem kurzes Halbjahr-Koller". 😊

Also, ich bin, was schulische Aufgaben anbelangt, für meinen Geschmack mittlerweile sehr gut "bestückt". Ich will und kann keine weiteren Aufgaben annehmen. Lieber noch würde ich mich einiger wieder entledigen, vor allem, weil mir diese sinnlos erscheinen.

Wie kriege ich es hin, das zu kommunizieren ohne "unfähig" oder "faul" zu wirken?!

Grüße!

Gerelia

---

### 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 😊

---

### 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.

---

## Beitrag von „Piksieben“ vom 21. September 2014 17:29

### Zitat von Gerelila

Wie kriege ich es hin, das zu kommunizieren ohne "unfähig" oder "faul" zu wirken?!

Guck dir mal bei anderen ab, wie sie völlig schmerzfrei und ohne Rücksicht auf ihren Ruf Arbeit abwehren. Von dieser Sorte gibt es doch in jedem Kollegium genügend Exemplare. Manche erledigen ihre Aufgaben so schlecht, dass man lieber keine mehr an sie heranträgt - das ist eine sehr viel schlechtere Lösung, als sofort nein zu sagen.

Du lernst das schon!

---

## 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!