

# >> auf-gespürt

## >> Mit dem eigenen «Nein» zufrieden sein

Wie Sie ohne schlechtes Gewissen «Nein-sagen» können

**Kennen Sie das: Sie sagen «Nein» und Ihr Gegenüber reagiert nicht erfreut. Und siehe da, schon ist es da, das schlechte Gewissen. Es gibt einen Weg, ein «Nein» mit Freude auszusprechen. Lesen Sie nachfolgend, wie das geht.**

Als erwachsene Menschen sind wir selber dafür verantwortlich, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Niemand anderes! Gelingt es uns, für uns zu sorgen, entwickeln wir in der Regel genügend Kraft und Freude, für andere da zu sein. Wie im Flugzeug, wo man bei einem plötzlichen Druckabfall zuerst selber die Sauerstoffmaske aufsetzen muss, bevor man den anderen

hilft, sollten Sie sich zuerst bewusst werden, welche Bedürfnisse Sie selber mit Ihrem «Nein» erfüllen, bevor Sie unbedacht einfach «Ja» sagen.

**Ein «Nein» zu jemand anderem bedeutet ein «Ja» zu sich selber**

Probieren Sie es am besten gleich selber aus:

1. Schreiben Sie eine Situation auf, in der Sie ein schlechtes Gewissen haben «Nein» zu sagen.
2. Zu welchen Ihrer Bedürfnisse sagen Sie «Ja», wenn Sie Ihrem Gegenüber «Nein» sagen? (Gesundheit, Glaubwürdigkeit, Verlässlichkeit, Sicherheit usw.)

3. Welchen Nutzen haben Sie, wenn Sie diesen Bedürfnissen Aufmerksamkeit schenken?
4. Was ermöglicht Ihnen das «Nein» sonst noch?
5. Wie geht es Ihnen jetzt, wenn Sie sich dessen bewusst werden?

Tanken Sie Kraft aus Ihrem «Nein» und lassen Sie sich überraschen, wie sich das auf Ihre Zufriedenheit auswirkt. Trauen Sie Ihrem Gegenüber zu, dass auch er/sie die Fähigkeit hat, für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Damit kommt es zu einer gleichwertigen Begegnung.

Vera Heim

aus dem NEWS LETTER 01/2011

Anzeige



## Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren

Grundkurs – speziell für Führungskräfte

Ambitiose Ziele, enge Zeit- und hohe Budgetvorgaben sowie abteilungs- oder betriebsübergreifende Teamarbeit und Kooperationen sind die Herausforderungen im Führungsalltag. Mangelnde Kommunikation, fehlender Austausch und Missverständnisse sind Nährböden für Konflikte. Sie blockieren Energien, die zur Umsetzung der Ziele nötig wären. Das kostet Zeit, Nerven und Geld.

**Haben Sie personelle Führungsverantwortung oder engagieren Sie sich in der Leitung von Projekten, Arbeitsgruppen oder Gremien? Möchten Sie**

- Ihre Sprache für eine wirksame Verständigung nutzen können?
- für Ihre persönlichen Anliegen eintreten und gleichzeitig Ihre Gesprächspartner ernst nehmen?
- Ihre Gespräche aktiv führen und die Chance auf Kooperationsbereitschaft erhöhen?

**Was Sie lernen und was es Ihnen bringt:**

- Sie gewinnen in kurzer Zeit einen kompakten Einblick in die Wertschätzende Kommunikation und erfahren, wie das Modell Ihren Führungsstil ergänzt.
- Sie erweitern Ihre empathischen Fähigkeiten als Schlüsselkompetenz wertschätzender Führung.
- Sie gehen leichter mit Widerständen um und gewinnen an Klarheit in herausfordernden Gesprächssituationen.

**Erfolgsfaktor Menschlichkeit**

Buch: 224 Seiten  
Hörbuch: 230 Minuten  
E-Book

Überall im Buchhandel  
oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

**Dauer und Investition\*:**

3 Tage für 880 CHF/830 CHF\*

\* Termine und Details zum Frühbuchungsrabatt siehe unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.