

Nein sagen schafft Klarheit

Ein klares, einfaches Nein fällt oft sehr schwer, dabei würde es Zeit sparen und manchem Missverständnis vorbeugen. Doch viele fragen sich: Darf ich Nein sagen, auch meinem Chef?

Von Marcus Knill

Besonders schwer erscheint ein einfaches Nein, wenn ein so genannt gutes Arbeitsverhältnis besteht. Wenn der Chef z.B. zu einem privaten Essen einlädt, kann und darf der Mitarbeitende Nein sagen oder riskiert er damit den Arbeitsfrieden? Welche Antworten oder Verhaltensweisen bieten sich bei dieser heiklen Situation an?

Ein Mitarbeitender hat grundsätzlich mehrere Möglichkeiten:

- Er kann Zeit gewinnen: «Ich muss noch meine Frau fragen.»
- Termin passt nicht: «Diese Woche geht es leider nicht.» Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.
- Ausrede oder Notlüge: «Meine Frau hat eine Magenverstimmung und darf ein paar Tage nicht essen.»
- Vorwand: «Wir haben Probleme mit dem Babysitter und können am Abend nicht weggehen.» Oder: «Meine Frau besucht am Freitagabend einen Sprachkurs.»

Einfaches Nein ist wenig bekannt

Kaum jemand antwortet dem Chef mit einem einfachen und klaren Nein. Doch alle anderen Antworten schaffen nur die Voraussetzung zu weiteren Verwicklungen.

Keine der genannten Antworten schafft das Problem vom Tisch:

- Bei den Terminschwierigkeiten bittet Dr. Meier um drei passende Termine.
- Beim Vorwand des fehlenden Babysitters könnte der Chef eine geeignete Person zur Verfügung stellen oder er könnte die Eltern bitten, das Kind mitzunehmen.

Werden die unterschiedlichsten Varianten durchgespielt, wird den Teilnehmern sofort bewusst, es gibt im Grunde genommen nur das freundliche eindeutige Nein. Hier eine denkbare taugliche Variante für ein klares Nein:

- «Vielen Dank für die Einladung. Tatsächlich arbeiten wir seit drei Jahren sehr gut zusammen. Ich möchte jedoch Privates und Job so getrennt belassen

und hoffe, dass es gut bleibt – auch ohne gemeinsame Nachtessen mit den Ehepartnern. Sie haben gewiss Verständnis für meine Absage.»

Hemmungen, Nein zu sagen

Die meisten Menschen sind harmoniebedürftig. Das machen uns Kinder besonders deutlich. Wer Kinder hat und ihnen Paroli bietet, setzt sich einem rauen Wind aus. Denn ein Nein kann Tränen hervorrufen. Kinder verstehen es, Druck auszuüben, und viele Eltern haben Angst vor diesem Druck. Bei Interessenkonflikten droht manches Kind verständlicherweise mit Liebesentzug. Erfahrene Eltern wissen jedoch, dass

LERNEN NEIN ZU SAGEN

1

- Prüfen wir den Wunsch oder das Anliegen!
- Wenn das Begehren innerlich abgelehnt wird, dürfen wir nicht zögern, sofort NEIN zu sagen. «Ich freue mich, dass Sie an mich gedacht haben, aber ...»
- Wer sich überrumpelt fühlt, soll um Bedenkzeit bitten!
- Ist ein sofortiger Entscheid notwendig, können wir dennoch innerlich ruhig bis 10 zählen! (Denken, Überlegen, Sachverhalt wiederholen, Pause. Dann: Nein.)
- Die Begründung soll immer kurz und sachlich und die Ablehnung eindeutig sein (keine Rechtfertigungen, keine Ausreden, keine Notlügen).
- Das NEIN darf nie barsch, hart tönen. Es muss ein freundliches Nein sein.
- Es lohnt sich, Alternativen vorzuschlagen.
- «Nein, aber ich schlage vor: A oder B.»
- oder: «Könnte man nicht A und B verbinden?»

AUTOR

Marcus Knill, selbstständiger Kommunikationsberater und Coach. Durchführung von Seminarien in der ganzen Schweiz. Autor von Fachbüchern und Fachbeiträgen im Kommunikationsbereich. Inhaber der Kommunikationsfirma K+K Kommunikationsberatung, 8248 Uhwiesen. Tel. 052 659 11 10, E-Mail: k-k@bluewin.ch

ONLINE

www.knill.com
www.rheotrik.ch

Kinder in der Regel leicht abgeschlagene Wünsche verzeihen. Es geht Kindern nicht darum, ständig Nein zu sagen, Konflikte auszutragen und stundenlang zu argumentieren. Kinder dürfen durchaus mal verwöhnt werden. Dies soll aber eine Ausnahme sein, so wie Geburtstagsfest, Ferien oder ein besonderes Ereignis. Erfahrene Eltern haben erlebt, dass der Aufwand für verwöhnte Kinder ständig grösser wird. Wer konsequent erzieht, hat es am Anfang schwieriger. Regeln, Rituale und vor allem konsequentes Neinsagen erleichtern letztlich das Zusammenleben. Verhaltensregeln werden zur Selbstverständlichkeit.

Lernen, «Nein» zu sagen

Wir werden laufend mit Wünschen, Anfragen oder Erwartungen überhäuft. Uns fällt es stets schwer, «Nein» zu sagen. Beispielsweise:

- Der Chef will kurz vor Feierabend noch eine Besprechung. Sie haben jedoch schon eine Verabredung. Warum fehlt uns dann der Mut, das «Nein» auszusprechen, obschon wir bei der Anfrage eindeutig «Nein» denken und «Nein» fühlen? Das Nein kommt uns aus verschiedenen Gründen schwer über die Lippen:
 - weil wir anderen helfen möchten – «Helfersyndrom»;
 - weil wir uns im Grunde genommen freuen, wenn wir unentbehrlich sind;
 - weil wir niemanden verletzen oder vor den Kopf stossen möchten;
 - weil wir Angst haben, nicht mehr geliebt zu werden;
 - weil wir überrumpelt wurden;
 - weil wir unseren Chef kennen.

Es kann aber auch unvorteilhaft sein, künftig alle Wünsche an uns abzulehnen und immer nur auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein. Auch wir sind immer wieder auf die Hilfsbereitschaft anderer angewiesen. Der Partner, der einen Korb bekommen hat, kennt möglicherweise bereits den folgenden Zeitspartipp aus einem Zeitmanagementbüchlein: «Bei jemandem, der eindeutig Nein sagt, lohnt es sich, das Gespräch zu beenden und wegzugehen. Eine Person zu überzeugen, die generell mit Nein antwortet, wird zur Zeitverschwendung.»



Bild: Nein sagen will gelernt sein

Es geht beim Neinsagen um das richtige Mass. Wir sollten nie JA sagen, wenn wir NEIN meinen.

Zum Überlegen: Übernehmen wir nicht oft Verpflichtungen, obschon wir keine Zeit dafür haben? Wer sich öfters ausgenutzt fühlt und ständig zusätzliche Aufgaben übernimmt – während sich andere stets drücken –, sollte sich fragen:

- Warum zögere ich mit dem Nein?
- Weshalb fällt es MIR so schwer, Nein zu sagen?
- Wann habe ich zuletzt nachgegeben, jedoch Nein gedacht? (Den Fall nun einem Partner konkret erzählen, beschreiben oder wenigstens für sich notieren.)
- Welche Vorteile brächte mir das Neinsagen?

Will ein Mitmensch einem eine Aufgabe aufhalsen, gilt es auch zu bedenken:

- Bin ich der richtige Ansprechpartner oder sucht der andere nur den bequemsten Weg?
- Ist die angebotene Aufgabe überhaupt interessant?
- Hält mich die neue Aufgabe von wichtigen Tätigkeiten ab?

Nein zu sagen ist wichtig

Neinsagen lernen, ohne das Gegenüber zu verletzen, ist gründlich zu trainieren. Das Lernen des freundlichen Neinsagens ist für viele völlig neu. Freundlichkeit heisst nicht, nachzugeben. Wenn wir Grenzen setzen, so dürfen wir bei der Begründung nie «um den heissen Brei» herumreden. Wir können stets Verständnis für die Anliegen des Bittstellers zeigen – auch wenn wir mit dem unterbreiteten Wunsch nicht einverstanden sind. Nur deshalb, weil eine Bitte berechtigt erscheint, brauchen wir sie noch lange nicht zu erfüllen. Ein klares, freundliches «Nein» wird in der Regel akzeptiert.

Das Wörtchen «Nein» an richtiger Stelle hilft uns auch viel Zeit sparen (gehört zum Zeitmanagement): Beim Neinsagen gilt ebenfalls das «Harvard-Konzept»: Hart in der Sache, aber freundlich im Ton.

Es ist wichtig, freundlich und verbindlich auch Nein sagen zu können. Doch sollten wir uns sehr gut überlegen, ob wir wirklich Nein meinen, wenn wir unserem Chef (z.B.) den Wunsch nach einem gemeinsamen Essen bei ihm auschlagen. ●●