Deine Kollegin fragt am Freitag um vier, ob du noch schnell ihre Tabelle fertig machst – zum dritten Mal in diesem Monat. Du sagst: „Klar, mach ich." Das Ja ist draußen, bevor dein Kopf mitkommt. Beim **Selbstsicherheitstraining aus der Verhaltenstherapie** (englisch *Assertiveness Training*, hier mit Rollenspiel) lernst du den Unterschied zwischen unsicher, aggressiv und selbstsicher, legst dir deinen Nein-Satz zurecht und übst ihn laut, bevor du ihn brauchst. Nein sagen fällt vielen Menschen schwer – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man üben kann.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie fehlt im entscheidenden Moment oft schlicht das Werkzeug: Dir fallen die Worte nicht ein, und das Ja ist schneller. Das Ja ist eingeübt, das Nein nicht. Wie bei einer Fremdsprache: Den Satz, den du oft laut gesagt hast, findest du auch unter Druck.

unsicher oder aggressiv
„Ähm, ja, klar …" · „Immer ich! Mach deinen Kram selbst!"

→

selbstsicher: klar und freundlich – nicht laut
„Ich sehe, dass es eilt. Heute schaffe ich das nicht mehr. Am Montag früh schau ich gern drüber."

So geht es

1. **Tag 1: drei Arten zu antworten.** Nimm die letzte Bitte, bei der dir das Ja herausgerutscht ist, und schreib je einen Satz auf: unsicher, aggressiv, selbstsicher.
2. **Dein Nein-Satz in vier Teilen:** zeigen, dass du die Bitte gehört hast · klares Nein als Ich-Satz · kurze oder keine Begründung · eine Alternative, wenn du willst.
3. **Deine Übungsliste:** fünf Situationen von leicht nach schwer, jede mit einer Zahl von 0 bis 10 (wie schwer fällt mir das?). Du fängst bei den leichten an.
4. **Ab Tag 2 laut üben, dann echt:** den Satz jeden Tag dreimal laut sagen – vor dem Spiegel oder mit einer Freundin, die ein bisschen nachdrängt (das ist das Rollenspiel). Dann ein echtes Nein von deiner Liste. Abends eine Zeile.

Drei Hilfen für den Moment

Zeit-Satz: „Ich sag dir morgen Bescheid." – du musst nicht sofort antworten. **Ohne lange Begründung:** eine kurze ist höflich, aber keine erfundene Ausrede und kein dreifaches Entschuldigen. **Ruhig wiederholen:** Drängt jemand nach, sag denselben Satz noch einmal, freundlich und ohne neue Gründe.

Wenn es nicht gleich klappt

Das Ja ist trotzdem herausgerutscht? Schieb den Satz nach: „Ich hab zu schnell Ja gesagt – ich muss das doch absagen." Du wirst lauter, als du willst? Kurz durchatmen, den Satz langsamer wiederholen. Es fühlt sich am Anfang albern an – das gehört dazu.

Was geprüft ist: Geprüft wurde ein achtwöchiges Online-Programm aus einer Studie in Schweden, mit und ohne Begleitung, verglichen mit einer Wartegruppe: Die Teilnehmenden wurden deutlich selbstsicherer, auch ein Jahr später noch. Dabei nahm auch das aggressive Durchsetzen zu – deshalb üben wir klar und freundlich. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht. Bremst dich vor allem die Angst, was die anderen denken: dazu Episode 3. Staut sich Ärger an: dazu Episode 2.

Wichtig: Üb zuerst bei kleinen Dingen und mit Menschen, bei denen dir nichts Ernstes droht. Wenn dir jemand droht, dich kontrolliert oder dir wehtut, geht es nicht ums Nein-sagen-Üben – dann hol dir Hilfe. Ob hinter starker Angst vor Konflikten mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.
Angst vor Konflikten schränkt dich stark ein oder du fühlst dich über Wochen ausgelaugt? → Episode 9.
Jemand droht dir, kontrolliert dich oder tut dir weh? → Hol dir Hilfe.

Jeden Tag ein kleines Nein: klar, freundlich, kurz.

Mein Nein-sagen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Ja gesagt, obwohl du Nein gemeint hast?	3	3	2
2. Wie sehr hattest du Angst, andere mit einem Nein zu enttäuschen?	3	2	2
3. Wie sehr hast du Ärger oder Wünsche hinuntergeschluckt?	3	2	1
4. Wie sehr bist du Gesprächen über Konflikte ausgewichen?	2	2	1
5. Wie ausgelaugt hast du dich durch zu viele Zusagen gefühlt?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Drei Arten zu antworten (die letzte Bitte, bei der dir das Ja herausgerutscht ist – je ein Satz)

Die Bitte: *Kollegin, Fr 16 Uhr: Tabelle fertig machen – zum 3. Mal*

unsicher: *„Ähm, ja, klar, irgendwie schaff ich das."*

aggressiv: *„Immer ich! Mach deinen Kram selbst!"*

selbstsicher: *„Ich seh, es eilt. Heute schaff ich's nicht mehr – Montag früh gern."*

2 · Mein Nein-Satz (klar und freundlich)

1 gehört: *„Ich sehe, dass es eilt."*

2 Nein: *„Heute schaffe ich das nicht mehr."*

3 Grund (kurz/keiner)**:** *„Ich habe noch etwas vor."*

4 Alternative (wenn du willst)**:** *„Montag früh schau ich drüber."*

Mein Zeit-Satz: *„Ich sag dir in 10 Min. Bescheid."*

3 · Meine Übungsliste (leicht → schwer · wie schwer? 0–10)

1. *Bäcker: keine Tüte* — 1
2. *Nachbarin: Paket am Wochenende* — 3
3. *Schwester will spontan kommen* — 5
4. *Kollegin: Tabelle am Freitag* — 7
5. *Kollege: Sonntagsdienst tauschen* — 8

4 · Ab Tag 2: Satz 3-mal laut üben, ein echtes Nein – abends eine Zeile

Tag	Situation	Was ich gesagt habe	Stil u · a · s	Anspannung vorher 0–10	Anspannung nachher 0–10	Reaktion des anderen
2	*Bäcker: Tüte?*	*„Nein danke, keine Tüte."*	s	2	1	*„Gern."*
3	*Kollegin: Tabelle, Fr 16 Uhr*	*Zeit-Satz, dann: „Heute nicht mehr – Montag gern."*	s	7	4	*fragt jemand anderen*
4	*Nachbarin: Paket am Sa*	*„Am Sa bin ich weg – nächste Woche gern."*	s	4	2	*„Kein Problem."*
5	*Schwester will spontan kommen*	*„Heute nicht, ich brauch Ruhe. Sonntag?"*	s	5	3	*kurz still, dann „Okay."*
6	*Kollegin drängt nach*	*Satz ruhig wiederholt*	s	6	3	*„Na gut."*
7	*Kollege: Sonntagsdienst*	*„Ja, klar." Später: „Ich hab zu schnell Ja gesagt."*	u	6	4	*„Schade, okay."*

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welches Nein war leichter als gedacht?

Nachbarin – sie hat nur gesagt: kein Problem

nachher fast immer weniger angespannt

Was übe ich als Nächstes?

Zeit-Satz gleich sagen, bevor das Ja kommt

dann: Sonntagsdienst (8)

Dazu: Episode 2: mit Abstand · Episode 3: Vorhersage prüfen

BEISPIEL

Jeden Tag ein kleines Nein: klar, freundlich, kurz.

Mein Nein-sagen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du Ja gesagt, obwohl du Nein gemeint hast?			
2. Wie sehr hattest du Angst, andere mit einem Nein zu enttäuschen?			
3. Wie sehr hast du Ärger oder Wünsche hinuntergeschluckt?			
4. Wie sehr bist du Gesprächen über Konflikte ausgewichen?			
5. Wie ausgelaugt hast du dich durch zu viele Zusagen gefühlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Drei Arten zu antworten (die letzte Bitte, bei der dir das Ja herausgerutscht ist – je ein Satz)

Die Bitte:

unsicher:

aggressiv:

selbstsicher:

2 · Mein Nein-Satz (klar und freundlich)

1 gehört:

2 Nein:

3 Grund (kurz/keiner)**:**

4 Alternative (wenn du willst)**:**

Mein Zeit-Satz:

3 · Meine Übungsliste (leicht → schwer · wie schwer? 0–10)

1.

2.

3.

4.

5.

4 · Ab Tag 2: Satz 3-mal laut üben, ein echtes Nein – abends eine Zeile

Tag	**Situation**	**Was ich gesagt habe**	**Stil** u · a · s	**Anspannung vorher** 0–10	**nachher** 0–10	**Reaktion des anderen**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

5 · Am 7. Tag: zurückschauen

Welches Nein war leichter als gedacht?

Was übe ich als Nächstes?

Dazu: Episode 2: mit Abstand · Episode 3: Vorhersage prüfen