Deine Freundin lädt dich für Samstag ein. Du bist erschöpft – und sagst trotzdem zu, weil du fest damit rechnest: Sonst ist sie enttäuscht und fragt mich nie wieder. Beim **Verhaltensexperiment** aus der kognitiven Verhaltenstherapie, hier mit einer **Vorhersage**, schreibst du vorher auf, was nach deinem Nein passieren wird, sagst freundlich Nein – und vergleichst danach mit dem, was wirklich passiert ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie hält dich eine Vorhersage fest, die du nie prüfst: Wenn ich Nein sage, ist sie enttäuscht – also sagst du Ja und erfährst nie, ob es stimmt. Jedes Ja bestätigt scheinbar die Vorhersage – weil du nie erlebst, was nach einem Nein passiert wäre. In Experimenten überschätzten Menschen, die eine Einladung absagten, wie sehr sich die andere Person ärgert; sie denkt eher an deine Gründe als nur an das Nein.

1 · Vermutung aufschreiben
wie ein Forscher: „Wenn ich Nein sage, ist sie enttäuscht" – und wie sicher du dir bist

→

2 · Nachmessen
freundlich Nein sagen und notieren, was wirklich passiert ist – nicht Mut beweisen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Drei Vorhersagen aufschreiben: Was passiert, wenn ich Nein sage? Neben jeden Satz: wie sicher (0–100 %).
2. **Drei Fragen:** Was würde ich denken, wenn meine Freundin mir so absagt? Und: **Muss ich es allen recht machen?** Was spricht dafür, was dagegen? Was kostet mich das Ja?
3. **Tag 2–7:** jeden Tag ein kleines Nein. Fang klein an. Vorher: Situation, Vorhersage, wie sicher. Dann freundlich und kurz Nein sagen. Danach: Was habe ich gesagt? Was ist wirklich passiert – Worte, Ton, die Tage danach? Wie sicher jetzt? Was habe ich gelernt?
4. **Ab Tag 4 ohne erfundene Ausrede:** kein erfundener Termin, keine erfundene Erkältung. Eine kurze, wahre Begründung ist in Ordnung. Auch eine halbe Zusage statt einer ganzen ist ein Nein.
5. **Wenn es wirklich unangenehm war:** Was davon war auszuhalten? Was hat es mir gebracht? **Tag 7 · Rückblick:** Wie oft ist meine Vorhersage eingetroffen? Wie sicher war ich, Tag 1 → Tag 7? Was habe ich gelernt?

Wenn es nicht gleich klappt

Manchmal ist jemand wirklich enttäuscht. Das ist unangenehm, aber auszuhalten – und es heißt nicht, dass eure Beziehung kaputt ist. Du traust dich nicht? Fang noch kleiner an, etwa bei einem Werbeanruf oder einem Verkäufer. Das Ja war wieder draußen, bevor dein Kopf mitkommt? Aufschreiben und beim nächsten Mal neu probieren. Dir fehlen die Worte? Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 2: mit Abstand.

Vorweg: Nein sagen fällt vielen Menschen schwer – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man üben kann. Ob hinter starker Angst vor Konflikten mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Üb zuerst bei kleinen Dingen und mit Menschen, bei denen dir nichts Ernstes droht. Ehrlich: Geprüft wurde, wie Menschen das Absagen von Einladungen einschätzen – in Experimenten, nicht bei Bitten der Chefin oder der Familie. Dass Verhaltensexperimente helfen, ist vor allem bei anderen Ängsten gezeigt.

Wichtig: Wenn dir jemand droht, dich kontrolliert oder dir wehtut, geht es nicht ums Nein-sagen-Üben – dann hol dir Hilfe.
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.

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?

Vorher aufschreiben, freundlich Nein sagen, danach vergleichen.

1 · Tag 1: Meine Vorhersagen (Was passiert, wenn ich Nein sage? · wie sicher: 0–100 %)

Sie ist enttäuscht. — *90* %

Sie fragt mich nie wieder. — *70* %

Sie hält mich für egoistisch. — *60* %

Perspektiv-Frage: Was würde ich denken, wenn meine Freundin mir so absagt?
Schade – sie wird ihre Gründe haben. Ich frage sie trotzdem wieder.

Muss ich es allen recht machen?

Was spricht dafür, was dagegen?
dafür: kein Streit · dagegen: schaff ich eh nicht, Freundinnen sagen auch ab

Was kostet mich das Ja?
einen freien Abend und Ärger über mich

2 · Tag 2–7: jeden Tag ein kleines Nein (ab Tag 4 auch ohne erfundene Ausrede)

Fang klein an. Vorher: Situation, Vorhersage, wie sicher (%). Dann freundlich und kurz Nein sagen. Danach: Was habe ich gesagt? Was ist wirklich passiert – Worte, Ton, die Tage danach? Wie sicher jetzt? Was habe ich gelernt?

Tag	Situation	Vorhersage	%	Was ich gesagt habe	Was wirklich passiert ist	% jetzt	Was ich gelernt habe
Tag 2	*Kollegin: Mittagsrunde*	*sie ist eingeschnappt*	*80*	*„Heute nicht, danke."*	*„Kein Problem, morgen?"*	*20*	*kurz reicht*
Tag 3	*Freundin: Samstag essen*	*sie ist enttäuscht*	*90*	*„Diesmal nicht, ich brauch Ruhe."*	*„Schade, dann nächste Woche?"*	*40*	*sie fragt wieder*
Tag 4	*Nachbar: Grillfest*	*er findet mich unhöflich*	*60*	*„Danke, diesmal nicht." (ohne Ausrede)*	*„Schade, nächstes Mal."*	*20*	*geht ohne Ausrede*
Tag 5	*Bruder: Umzug, ganzer Samstag*	*er ist sauer*	*70*	*„Vormittag ja, Nachmittag nicht."*	*„Passt, danke dir!"*	*30*	*halbes Ja ist okay*
Tag 6	*Schwester: Sonntag Besuch*	*sie ist enttäuscht*	*80*	*„Diesen Sonntag nicht."*	*enttäuscht, 2 Tage still, dann normal*	*50*	*auszuhalten*
Tag 7	*Kollegin: Dienst tauschen*	*sie fragt mich nie mehr*	*60*	*„Diesmal nicht."*	*„Okay, frag ich jemand anderen."*	*20*	*sie bleibt nett*

3 · Wenn es wirklich unangenehm war

Was davon war auszuhalten?
Sie war 2 Tage still, dann wieder normal.

Was hat es mir gebracht?
einen freien Abend – sie verkraftet ein Nein

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Wie oft ist meine Vorhersage eingetroffen?
1 von 6 – und nur kurz

Wie sicher war ich? Tag 1 → Tag 7
„Sie ist enttäuscht": 90 % → 30 %

Was habe ich gelernt?
Ein freundliches Nein kommt meist besser an, als ich denke.

Trau mich nicht? Noch kleiner anfangen: Werbeanruf, Verkäufer. **Das Ja war wieder draußen?** Aufschreiben, nächstes Mal neu. Manchmal ist jemand wirklich enttäuscht – das ist auszuhalten. Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 2: mit Abstand.

BEISPIEL

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?

Vorher aufschreiben, freundlich Nein sagen, danach vergleichen.

1 · Tag 1: Meine Vorhersagen (Was passiert, wenn ich Nein sage? · wie sicher: 0–100 %)

_____ % _____ % _____ %

Perspektiv-Frage: Was würde ich denken, wenn meine Freundin mir so absagt?

Muss ich es allen recht machen?

Was spricht dafür, was dagegen?

Was kostet mich das Ja?

2 · Tag 2–7: jeden Tag ein kleines Nein (ab Tag 4 auch ohne erfundene Ausrede)

Fang klein an. Vorher: Situation, Vorhersage, wie sicher (%). Dann freundlich und kurz Nein sagen. Danach: Was habe ich gesagt? Was ist wirklich passiert – Worte, Ton, die Tage danach? Wie sicher jetzt? Was habe ich gelernt?

Tag	Situation	Vorhersage	%	Was ich gesagt habe	Was wirklich passiert ist	% jetzt	Was ich gelernt habe
Tag 2							
Tag 3							
Tag 4							
Tag 5							
Tag 6							
Tag 7							

3 · Wenn es wirklich unangenehm war

Was davon war auszuhalten?

Was hat es mir gebracht?

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Wie oft ist meine Vorhersage eingetroffen?

Wie sicher war ich? Tag 1 → Tag 7

Was habe ich gelernt?

Trau mich nicht? Noch kleiner anfangen: Werbeanruf, Verkäufer. **Das Ja war wieder draußen?** Aufschreiben, nächstes Mal neu. Manchmal ist jemand wirklich enttäuscht – das ist auszuhalten. Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 2: mit Abstand.