Nein sagen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 46

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Nein sagen: Verhaltenstherapie: Selbstsicherheitstraining mit Rollenspiel

Episode 2: Nein sagen: Emotionsregulation: Konflikt-Umbewertung

Episode 3: Nein sagen: KVT: Verhaltensexperiment mit Vorhersage

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

Der Abwasch bleibt seit Wochen an dir hängen, du sagst nichts – und abends führst du im Kopf das ganze Streitgespräch. Bei der **Konflikt-Umbewertung** schaust du auf einen Streit so, wie ihn eine neutrale Person sehen würde, die euch beiden wohlwill – und planst von dort aus, wie du ihn ruhig ansprichst. Im Englischen heißt die Übung *Conflict Reappraisal* (Forschungsgruppe um Finkel und Gross).

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation wird ein Konflikt immer größer, je länger du ihn nur von innen ansiehst: Der Ärger staut sich, und irgendwann traust du dich erst recht nicht mehr, ihn anzusprechen. Von innen siehst du vor allem die eigene Kränkung („Immer ich."). Über die Probleme anderer urteilen Menschen dagegen oft weiser – sie denken eher an Kompromisse und an die Sicht der anderen.

Von innen
nur die eigene Kränkung – aus dem Abwasch wird „Du nimmst mich nicht ernst"

→

Mit den Augen einer guten Freundin, die euch beide mag
zwei müde Menschen – ihr Rat: freundlich ansprechen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dann sieben Minuten schreiben, über einen Konflikt, der immer wiederkommt: Was ist passiert – sachlich? Wie sieht es eine neutrale Person, die euch beiden wohlwill? Was hindert mich, so darauf zu schauen? Mein **ruhiger Satz**: ein Ich-Satz und eine konkrete Bitte. Ein Thema, eine Bitte.
2. **Tag 2–7:** vor jedem schwierigen Gespräch ein bis zwei Minuten Abstand. Frag dich mit deinem eigenen Vornamen: „Was würde eine neutrale Person mir jetzt raten?" Dann **ein** Thema ansprechen. Ärger vorher und nachher eintragen (0–10).
3. **Ernstes ansprechen, Kleinigkeiten darfst du lassen.** Wichtig ist, was immer wiederkommt und dich lange beschäftigt. Was du bewusst lässt, trägst du auch ein.
4. **Tag 4 und Tag 7:** noch einmal sieben Minuten mit denselben vier Fragen. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert – bei mir, im Gespräch?

Wenn es nicht gleich klappt

Du findest keine neutrale Sicht? Frag eine Freundin, wie sie es sieht – am besten eine, die euch beide mag. Oder schreib die Frage auf und beantworte sie morgen. Das Gespräch kippt in Streit? Mach eine Pause und sag dazu, wann ihr weiterredet: „Lass uns morgen nach dem Essen weiterreden." Abstand heißt nicht, deine Grenze wegzuerklären. Es heißt, sie ruhiger anzusprechen.

Vorweg: Nein sagen fällt vielen Menschen schwer – das ist keine Krankheit, sondern etwas, das man üben kann. 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. Üb zuerst bei kleinen Dingen und mit Menschen, bei denen dir nichts Ernstes droht. Ehrlich: Geprüft wurde die Übung mit Ehepaaren in den USA, gemessen wurde die Qualität der Ehe – nicht, ob die Paare leichter Nein sagen konnten.

Wichtig: 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.
Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 3: Vorhersage prüfen.

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?

Erst mit Abstand hinschauen, dann ruhig ansprechen.

1 · Tag 1: Sieben Minuten mit Abstand (schreiben, Uhr stellen: 7 Minuten)

Ein Konflikt, der immer wiederkommt:
der Abwasch – bleibt seit Wochen an mir hängen

1. Was ist passiert – sachlich, wie eine Kamera?
seit 3 Wochen spüle ich fast jeden Abend allein

2. Wie sieht es eine neutrale Person, die euch beiden wohlwill?
beide müde – er merkt es nicht, ich sag ja nichts

3. Was hindert mich, so darauf zu schauen?
ich bin so gekränkt: immer ich

4. Mein ruhiger Satz (Ich-Satz + eine konkrete Bitte):
„Lass uns abwechseln – heute ausmachen?"

2 · Tag 2–7: vor dem Gespräch 1–2 Minuten Abstand, dann ein Thema ansprechen

Frag dich mit deinem eigenen Vornamen: **„Was würde eine neutrale Person mir jetzt raten?"** Ärger von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Ernstes ansprechen, Kleinigkeiten darfst du lassen – dann trag „bewusst gelassen" ein.

Tag	**Gespräch / Thema**	**Ärger vorher 0–10**	**neutrale Sicht in einem Satz**	**was ich gesagt habe**	**Ärger nachher 0–10**
Tag 2	Kollegin unterbricht in Besprechungen	6	steht unter Druck, merkt es nicht	„Ich bring meinen Punkt kurz zu Ende."	3
Tag 3	Schwester kommt immer zu spät	5	viel um die Ohren, mag mich trotzdem	„Mir ist wichtig, dass wir pünktlich starten."	2
Tag 4	Freundin sagt kurzfristig ab	4	sie ist im Stress, nichts gegen mich	„Sag mir bitte früher Bescheid."	2
Tag 5	Abwasch – endlich angesprochen	8	beide müde, keiner will mehr Arbeit	„Lass uns abwechseln." → Plan gemacht	3
Tag 6	Milch wieder offen	3	nur ärgerlich, nicht wichtig	bewusst gelassen	1
Tag 7	Wäsche bleibt tagelang liegen	5	kein böser Wille, eher Gewohnheit	„Hängst du sie heute noch auf?"	2

3 · Tag 4 und Tag 7: noch einmal sieben Minuten (dieselben 4 Fragen, auf einem eigenen Zettel)

Tag 4 – Konflikt und mein ruhiger Satz:
Abwasch: „Können wir abwechseln?"

Tag 7 – Konflikt und mein ruhiger Satz:
Wäsche: „Lass uns Tage ausmachen."

Tag 7: Was hat sich verändert – bei mir?
weniger geladen, wenn ich heimkomme

… und im Gespräch?
kein Streit, sondern am Ende ein Plan

Keine neutrale Sicht? Eine Freundin fragen, die euch beide mag – oder morgen beantworten. **Wird es doch ein Streit?** Pause mit Zeit: „Lass uns morgen nach dem Essen weiterreden." Abstand heißt nicht, deine Grenze wegzuerklären. Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 3: Vorhersage prüfen.

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?

Erst mit Abstand hinschauen, dann ruhig ansprechen.

1 · Tag 1: Sieben Minuten mit Abstand (schreiben, Uhr stellen: 7 Minuten)

Ein Konflikt, der immer wiederkommt:

1. Was ist passiert – sachlich, wie eine Kamera?

2. Wie sieht es eine neutrale Person, die euch beiden wohlwill?

3. Was hindert mich, so darauf zu schauen?

4. Mein ruhiger Satz (Ich-Satz + eine konkrete Bitte):

2 · Tag 2–7: vor dem Gespräch 1–2 Minuten Abstand, dann ein Thema ansprechen

Frag dich mit deinem eigenen Vornamen: **„Was würde eine neutrale Person mir jetzt raten?"** Ärger von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Ernstes ansprechen, Kleinigkeiten darfst du lassen – dann trag „bewusst gelassen" ein.

Tag	**Gespräch / Thema**	**Ärger vorher 0–10**	**neutrale Sicht in einem Satz**	**was ich gesagt habe**	**Ärger nachher 0–10**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 4 und Tag 7: noch einmal sieben Minuten (dieselben 4 Fragen, auf einem eigenen Zettel)

Tag 4 – Konflikt und mein ruhiger Satz:

Tag 7 – Konflikt und mein ruhiger Satz:

Tag 7: Was hat sich verändert – bei mir?

… und im Gespräch?

Keine neutrale Sicht? Eine Freundin fragen, die euch beide mag – oder morgen beantworten. **Wird es doch ein Streit?** Pause mit Zeit: „Lass uns morgen nach dem Essen weiterreden." Abstand heißt nicht, deine Grenze wegzuerklären. Dazu Episode 1: Nein-Satz · Episode 3: Vorhersage prüfen.

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.