

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 13

Sag Ja zum Nein

Okay, Sie sind hilfsbereit und freundlich. Aber müssen Sie deswegen immer alles tun, was andere von Ihnen wollen?

Ich kann nicht nein sagen.

Tragisch, aber das lässt sich ändern. Räumen wir zunächst einmal mit einem beliebten Missverständnis auf: Sie werden nicht dafür geliebt, immer ja zu sagen. Eine Beziehung – ob privat oder beruflich –, die darauf beruht, dass Sie alles tun, was man von Ihnen will, ist keinen Heller wert. Neinsagen ist keine Unhöflichkeit, sondern Überlebensstrategie. „Yes = Stress“, sagen die Amerikaner; nicht mal Mutter Teresa hatte die Verpflichtung, zu anderen netter zu sein als zu sich selbst.

Wie sage ich nein?

Es gibt Hardcore-Ratgeber, die meinen, ein schlichtes, ruhiges, festes Nein genüge. „Danke, ich möchte nicht mitkommen.“ Oder: „Ich mag heute lieber keinen Nachtisch“. Keine langen Erklärungen, Entschuldigungen, Rechtfertigungen – das würden die Ja-Geier nur ausnutzen, um Sie doch noch zu bequatschen. Aber im Normalfall, wenn Sie nicht mit viel Widerstand rechnen, ist es höflicher, eine Erklärung mitzuliefern, damit der andere sich nicht zu sehr zurückgestoßen fühlt. Bei einem abgesagten Dinner ist es geradezu Pflicht, die Freundlichkeit der Einladung mit der Freundlichkeit einer begründeten Absage zu erwidern. Wenn Sie einfach bloß keine Lust haben, erfinden Sie wenigstens eine passende, unüberprüfbare Ausrede: „Ich muss zu einer Testamentseröffnung. Der liebe

Onkel...“ Oder: „Ich habe einen wichtigen Termin, zu dem ich nichts sagen darf. Sowie es spruchreif ist, erfährst du es als Erste.“ Seien Sie in jedem Fall eindeutig: Wischiwaschi-Antworten wie „Ich versuch’s“ wecken nur falsche Hoffnungen.

Kann ich nein sagen, ohne nein zu sagen?

Niemand mag das Wort „nein“, weder die, die es sagen, noch die, die es hören. In vielen Situationen ist es schlauer, eine Bitte damit zu beantworten, was Sie tun können, statt was Sie nicht tun wollen. Drei Beispiele:

- ▶ Die Verzögerungstaktik. Bitten Sie um mehr Informationen, bevor Sie eine Entscheidung treffen. Oder um Aufschub: „Darüber muss ich erst in Ruhe nachdenken.“
- ▶ Der Präventivschlag. Wenn Sie wissen was auf Sie zukommt, können Sie dem anderen zuvorkommen. „Ich weiß, wir müssen noch über den Jahresetat reden, aber heute muss ich passen.“
- ▶ Der Gegenvorschlag. „Kannst du diesen Monat die Kinder zur Schule fahren?“ – „Gern in der ersten Woche, danach geht es bei mir nicht mehr.“ Die meisten Leute kriegen lieber ein bisschen als gar nichts und sind deshalb zufrieden. Es ist oft auch in Ihrem Interesse, jemanden nicht komplett zu verärgern.

Was, wenn ein Nein unmöglich ist?

Dann ein Ja mit Bedingungen. „Na schön, aber nur eine Stunde.“ Oder: „Okay, aber dann habe ich was gut bei dir.“

**Wie sage ich einem Mann nein,
den ich eigentlich mag?**

Indem Sie ihm genau das zu verstehen geben. „In einem anderen Leben jederzeit, aber leider bin ich schon vergeben.“ Jetzt noch ein tiefer Seufzer Ihrerseits und er hat sein Gesicht gewahrt.

**Was, wenn jemand partout
nicht locker lässt?**

Im Fall von Nervensägen hilft nur die Sprung-in-der-Schallplatte-Methode:

„Komm mit essen.“ – „Ich kann nicht.“ – „Wir können es kurz machen.“ – „Ich kann nicht.“ – „Ich zahle auch.“ – „Ich kann nicht.“ Das wird manchmal dauern, aber irgendwann hat es jeder verstanden. Falls alles nicht hilft, noch deutlicher werden: „Es ist mir wirklich ernst mit meinem Nein.“

**Und wenn ich mich immer
noch schuldig fühle?**

Es ist Ihr Leben. Und das ist zu kurz, um es mit mehr Unangenehmem als nötig zu verderben. Außerdem: Nur wer die Freiheit zu einem unverkrampften Nein hat, ist gern oft zu einem entspannten, ernst gemeinten Ja bereit.

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 13 Sag Ja zum Nein

Iemand heeft je uitgenodigd voor een etentje en je hebt “nee” gezegd.
Die persoon blijft echter aandringen.

- 1p **42** Wat moet je dan volgens deze tekst doen?
Antwoord met één zin.