

Getarntes Nein

Auch ein halbherziges, indirektes, korruptes oder defensives „Ja“ sind ein getarntes „Nein“. Das **belastet Kommunikation und Beziehung** mit und zum Gegenüber. Außerdem leiden Würde und Selbstrespekt der Person, die ihr „Nein“ mit einem „Ja“ tarnt.

Unpersönliches Nein

„Es ist doch nicht zu viel verlangt ...“, „Man ... nicht“ und andere unpersönliche Formen des Neins entstehen aus der **Angst**, dass das persönliche Nein als egoistisch oder anmaßend empfunden wird oder aus der Angst die Verbindung zur anderen Person zu verlieren.

Spontanes Nein

- entsteht aus Erfahrungen, die im Lauf des Lebens unreflektiert **aufgesammelt** werden)
- nach Bauchgefühl

Reflektiertes Nein

- kann eine Entscheidungspause benötigen
- entsteht im inneren Monolog, im Austausch oder durch Erfahrungen

Verhandelbares Nein

- im gleichwertigen Dialog verhandelt
- **eigenen Standpunkt vertreten** und **Zuhören**
- ohne Machtkampf oder Erpressung argumentieren
- Qualität der Diskussion entscheidet über Qualität der Beziehung und Qualität des Ergebnis
- Ergebnis entscheidet nicht über Qualität von Diskussion oder Beziehung

Persönliches Nein

- großer Eindruck auf Andere
- warmherzig und konstruktiv
- entsteht **aus persönlichen Grenzen und Gefühlen**
- ist ein „Ja“ zum selbst ohne Ablehnung des anderen

Nonverbales Nein erkennen

- Kopf abwenden
- Augenkontakt vermeiden
- Kopfschütteln
- Augenbrauen runzeln
- zögern
- Schulterzucken



- deutlich artikuliert sprechen
- **sich selbst definieren**
- gesprochenes Wort, Tonfall und Körpersprache in Einklang zueinander bringen
- ohne Soziale Sprache (gut gewählte höfliche Sprache, z.B. für das Arbeitsumfeld)

Wie?

- stärkt Selbstwertgefühl
- Respekt und Verständnis für einander wachsen
- **erfüllt Bedürfnisse** nach Nähe, Empathie und Anerkennung
- vermindert Einsamkeit, Konflikte, Stress und Frustration
- nur durch die Freiheit zum „Nein“ entsteht **das echte „Ja“**

Warum?