

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Die netten, hilfsbereiten Kollegen, die die niemals Nein sagen – die mag jeder. Denn sie machen das Leben leichter. Das eigene vor allem. Wer anderen seine Hilfe nur allzu bereitwillig zukommen lässt, zahlt dafür einen hohen Preis: Überlastung, Verzetteln und mehr Fehler sind noch die kleinsten Folgen. Am Ende werden die Ja-Sager und billigen Gehilfen gar noch weniger respektiert als jene, die ab und an Grenzen setzen und selbstbewusst Nein sagen. Es ist das Gesetz von Angebot und Nachfrage: Was leicht zu haben ist, hat automatisch weniger Wert. Wer sich dagegen vornehm zurückhält, sich rar macht und gelegentlich verweigert, wird geachtet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie lernen, Nein zu sagen – ganz ohne Schuldgefühle...

### Nein sagen lernen: Vorsicht Gefälligkeitsfalle!

Das Nein entwickelt sich im Beruf zunehmend zu einem Tabu-Wort. Wer einer Aufforderung nicht nachkommt, muss befürchten, entweder als faul abgestempelt zu werden, weil er nicht bereit ist, ein wenig mehr zu tun.

Oder derjenige gilt als unkollegial, weil er oder sie die Büronachbarn im Stich lässt, die doch dringend eine helfende Hand benötigen.

Oder – was man Nein-Sagern ebenfalls gerne unterstellt – sie sind überhaupt nicht fähig und kompetent genug und scheinbar schon mit den eigenen Aufgaben gänzlich überfordert.

Aus dieser Erwartungshaltung heraus entwickelt sich bei vielen eine regelrechte Angst, Nein zu sagen. Also wird fleißig Ja und Amen gesagt. Auch dann noch, wenn die eigenen Kapazitäten längst an ihre Grenzen stoßen. Ein Fehler, mit dem Sie sich einige neue Problemen schaffen:

- Sie werden immer mehr ausgenutzt.
- Sie können sich nicht durchsetzen.
- Sie versuchen es immer allen recht zu machen.
- Sie werden abhängig von der Meinung anderer.
- Sie überlasten sich systematisch selbst.

Das Phänomen, im Beruf eine Bitte nicht ausschlagen zu können, hat längst einen einschlägigen Namen in der Literatur. Der Fachausdruck für das nicht Nein sagen können: Gefälligkeitsfalle.

Erst wird man mit Komplimenten umgarnt, dann wird das Verständnis für die Bedürfnisse des Kollegen geweckt, machmal folgt auch noch sanfter Druck auf die Tränendüse und ein Appell an Reziprozität, Motto: Damals habe ich dir ja auch... Und Zack schnappt die Falle zu: Aus kleinen Gefälligkeiten erwächst ein veritabler Nebenjob. Na, Danke!

Die Bitte um einen Gefallen ist nicht selten ein Appell an unsere Hilfsbereitschaft, an unser Pflichtbewusstsein und das Bedürfnis nach

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Anerkennung und Harmonie. Doch genau das lässt sich auch ausnutzen, um uns zu manipulieren.

Die Gründe, warum wir regelmäßig in diese Gefälligkeitsfalle tappen, sind zwar individuell verschieden. Dennoch ist der erste Schritt aus dieser klassischen Entscheidungsfalle, sich selbige bewusst zu machen.

Es geht darum zu erkennen, was Ihre wahren Gefühle und Motive sind, wenn Sie „Ja“ sagen. Und wie diese Gefühle womöglich – bewusst oder unbewusst – von den Kollegen ausgenutzt werden. Die Maschen hierbei reichen von Druck, Erpressung, Überrumpeln, Schmeicheln bis hin zu vermittelten Schuldgefühlen und der obligaten Mitleidstour.

Bevor Sie also eine Entscheidung treffen, nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und fragen Sie sich, warum Sie angeblich nicht Nein sagen können.

### Ursachen und Ängste:

#### *„Warum kann ich nichts ausschlagen?“*

Wenn jemand nicht Nein sagen kann, dann hat das oft tiefere psychologische Gründe. Zu den häufigsten Ursachen gehören Ängste. Aber auch andere Gründe, wie zum Beispiel...

- **Wer nicht Nein sagen kann, fühlt sich geschmeichelt.**  
Allein schon die Tatsache, dass man Sie fragt, imponiert Ihnen. Sie fühlen sich aufgewertet, wichtig, zentral. Kurz: Sie mutieren zum Helfer, Retter und Ratgeber. Ein kurzer Anflug von Macht umweht Ihr Ego.

Und weil Sie dieses Gefühl lieben und fürchten, dass es sich nie mehr einstellt, wenn Sie die Bitte jetzt ablehnen, sagen Sie „Ja“. Womöglich war das aber genau der hinterlistige Plan des Bittstellers. „Der Schmeichelei gehen auch die Klügsten auf den Leim“, wusste schon der französische Dramatiker Molière. Der schillernde Retter kann schließlich auch bloß ein schnöder Notstopfen sein.

- **Wer nicht Nein sagen kann, leidet am Helfer-Syndrom.**  
Solche Menschen, streben ständig nach dem Gefühl, gebraucht zu werden. Hinter dem Zwang „Ja“ zu sagen steckt entweder die falsche Vorstellung, so die eigene Unersetzbarkeit zu demonstrieren.

Oder aber der Versuch, Minderwertigkeitsgefühle zu kompensieren. Auch das ist ein Irrweg, da die kurzfristige Anerkennung, die mit dem Gefallen erzielt wird nur in eine Abwärtsspirale führt: Viele Gefälligkeiten mindern die Qualität der eigenen Arbeit, das wiederum mindert die Anerkennung, die man damit erzielt, weshalb die Dienst-Dosis zur Kompensation immer weiter erhöht werden muss.

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Das Helfersyndrom führt also nur zu massivem Stress und mündet nicht selten in totaler Erschöpfung und einem Burnout.

- **Wer nicht Nein sagen kann, hat Angst vor Ablehnung.**  
Nicht wenige Menschen plagt die Sorge, dass es die Beziehung nachhaltig belastet, wenn sie eine Bitte ablehnen. Womöglich quält sie dabei auch ein schlechtes Gewissen, weil Sie früher einmal gelernt haben, dass man Hilfe nicht verweigern darf. Wer es dennoch tut, gilt in ihren Augen als egoistisch oder herzlos.

Die Frage ist aber: Wer ist egoistischer – derjenige, der eine Bitte ausschlägt, weil er nicht anders kann – oder derjenige, der seine Sympathien davon abhängig macht, wer nach seiner Pfeife tanzt? Hüten Sie sich vor solchen Menschen! Sie versuchen nur Sie zu manipulieren, sind berechnend und selten dankbar.

Zudem: Sie müssen nicht von allen gemocht werden – und schon gar nicht von Menschen, deren Zuneigung Sie sich erst erkaufen müssen.

- **Wer nicht Nein sagen kann, hat Angst, etwas zu verpassen.**  
Natürlich geht man mit den Kollegen einen Kaffee trinken, obwohl dringend noch drei Anrufe erledigt werden müssten. Natürlich wird die Einladung zum Feierabendbier nicht abgesagt, obwohl der Körper längst bedrohlichen Schlafmangel signalisiert. Natürlich macht man bei dem Projekt mit, die anderen tun es ja auch... Hauptsache mittendrin, immer dabei und bloß kein Abweichler sein!

Sie ahnen längst: Auch hier werden Sie schon manipuliert – durch zeitliche Verknappung. Die Kollegen gaukeln Ihnen vor, hier und jetzt eine einmalige Chance zu bekommen. Wie bei einem Sonderangebot. Dabei können Sie mit der Gruppe doch sicher auch ein andermal noch einen Kaffee trinken?!

Wohl wahr: Sich abzusondern, ist Gift für die Karriere. Aber das ist schlechte Arbeit auch. Wer alles schleifen lässt, damit er ja nichts verpasst, offenbart vielmehr zweierlei: latente Einsamkeit gepaart mit hoher Abhängigkeit von der Meinung anderer.

- **Wer nicht Nein sagen kann, fürchtet die Konsequenzen.**  
Insbesondere wenn hinter der Bitte der Chef steht. In vielen Fällen ist es tatsächlich nicht ratsam, dessen Wünsche auszuschlagen. Enttäuschte Chefs befördern nicht. Aber auch Vorgesetzte müssen lernen, wann Schluss ist.

Die Angst vor Ablehnung oder generell vor der Enttäuschung und der Reaktion der anderen ist zwar verständlich, es ist aber enorm wichtig, damit umgehen zu lernen und zu können. Vor allem, um sich egoistischen Schmarotzern zu schützen.

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

- **Wer nicht Nein sagen kann, fühlt sich verantwortlich.**  
Und zwar für die Bürostimmung im Allgemeinen und das Bedürfnis des Kollegen nach Entlastung und persönlichem Glück im Besonderen. Sie denken: „Der Arme: Schon seit fünf Wochen sitzt er an dem Projekt, heute Nachmittag muss er es präsentieren – und was er hat, ist alles andere als spruchreif.“ Es ist zwar nobel, dem Tropf jetzt unter die Arme zu greifen. Er hätte aber auch einfach eher fragen können. Oder ist das am Ende genau seine Masche, immer auf den letzten Drücker zu fragen, damit keiner ablehnen kann?
- **Wer nicht Nein sagen kann, vergleicht sich.**  
Jeder Mensch hat ein anderes Arbeitspensum. Wer sich jedoch mit anderen dauerhaft vergleicht, erliegt bald der Illusion Gleiches schaffen zu müssen.

Sie sollen und wollen das Beste aus sich herausholen – soweit, so gut. Aber bitte nicht auch noch das Beste des Kollegen dazu. Nichts versetzt Menschen mehr unter Druck, als der Versuch, ständig den Ansprüchen anderer zu genügen.

Prüfen Sie also etwaige Anfragen genau. Im Zweifel sagen Sie, dass Sie sich überrumpelt oder geschmeichelt fühlen. Erbitten Sie sich etwas Bedenkzeit. Zeigen Sie weiterhin Verständnis für die Bedürfnisse des anderen. Legen Sie aber auch Ihre eigenen dar – und sagen Sie Nein.

Auch wenn Sie das nicht müssten: Begründen Sie Ihre Ablehnung ruhig mit den negativen Konsequenzen. Das macht es dem anderen leichter, Ihre Absage zu akzeptieren. Sie können aber auch einen Kompromiss schließen, Motto: „Jetzt nicht, aber später!“ Und für die ganz Hartnäckigen, die partout kein „Nein“ akzeptieren, gilt: Standhaft bleiben und diplomatisch in die Metaebene wechseln:

*Sie wollen mein Nein wohl um keinen Preis akzeptieren – aber ich bleibe dabei: Sorry, diesmal nicht.*

### Schuldgefühle:

**„Ist es nicht egoistisch, eine Bitte abzulehnen?“**

Kurze Antwort: Ja und Nein.

Natürlich sind es zunächst Ihre eigenen Grenzen, die Sie setzen und zum Maßstab für ein „Nein“ machen. Sie sagen: „Bis hierhin und nicht weiter!“ Oder: „Da mache ich nicht mit!“ Das ist in der Tat (und hoffentlich) Ihre ganz persönliche und eigene Entscheidung. Aber das Motiv muss deswegen nicht egoistisch sein.

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Vor allem im Beruf ist ein „Nein“ mehr als nur Selbstschutz: Sie erhalten so Ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit zurück. Wer physisch und emotional immer nur die Belange der anderen erfüllt, brennt unweigerlich aus – und ist dann keinem mehr eine Hilfe. Insofern ist es sogar zutiefst vorausschauend und strategisch, Nein sagen zu können.

Zudem kann ein vorschnelles „Ja“ auch schlicht die falsche Sache unterstützen. Das wäre dann auch noch unproduktiv und ineffizient.

Schon aus dem Grund sollten Sie solche Bitten prüfen. Fragen Sie sich ruhig:

- *Was genau soll ich machen?*
- *Wer bittet mich um diesen Gefallen?*
- *Wem hilft das auf lange Sicht?*
- *Deckt sich die Bitte mit meinen Werten oder Zielen?*
- *Habe ich gerade genug Zeit, Kraft, Energie dafür?*
- *Im Job: Ist das im Sinne meines Arbeitgebers?*

Natürlich geht es nicht darum, bei jeder Gelegenheit alles abzulehnen. Diese Fragen sind aber völlig legitim – und es ist weder herzlos noch egoistisch, Nein zu sagen, wenn Ihnen beim Beantworten der Fragen starke Zweifel kommen. Lassen Sie sich also bloß keine Schuldgefühle einreden!

Den Bedürfnissen der anderen stehen immer Ihre eigenen Bedürfnisse gegenüber. Und die sind NIE weniger wichtig. Es sei denn, Sie selbst ordnen diese in dem Moment unter – aus eigener freier Entscheidung.

Wägen Sie also ruhig ab: Wie wichtig ist es, den anderen zu helfen – und wie wichtig ist gerade Ihr eigenes Wohlbefinden? Oder wie es Paulo Coelho mit seinem Spruch so schön auf den Punkt gebracht hat:

*Wenn du Ja zum anderen sagst, pass auf,  
dass du nicht Nein zu dir sagst.*

### Test: Können Sie gut Nein sagen?

Hand aufs Herz: Können Sie gut Nein sagen? Oder sagen Sie leichtfertig Ja zu Ihrem Chef, zu Kollegen, zu Kunden? Wie leicht fällt Ihnen das Neinsagen? Finden Sie es heraus mit unserem einfachen Selbsttest.

Der Test besteht aus insgesamt zehn Fragen. Für die Antworten wird eine unterschiedliche Punktzahl vergeben (in Klammern). Bitte addieren Sie diese zusammen. Am Ende gelangen Sie anhand Ihrer Punktzahl zur Auswertung. Los geht's...

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Würden Sie ehrenamtlich bei einer Wohltätigkeitsveranstaltung mitarbeiten, auch wenn Ihre Zeit knapp bemessen ist?

- Wenn ich guten Freunden dabei helfe. (2)
- Nein, ich bin durch meinen Job gut eingespannt und brauche auch etwas Zeit für mich. (3)
- Ja, klar. Immerhin geht es um eine gute Sache. Dafür opfer ich auch meine Freizeit. (1)

Eine Nachbarin will für vier Wochen verreisen und bittet Sie, ihre Blumen zu gießen.

- Ich sage ihr freundlich, dass ich keine Zeit habe. (3)
- Selbstverständlich, das macht man unter Nachbarn so. (1)
- Wenn Sie keinen anderen Nachbarn findet, dann übernehme ich das. (2)

In der Mittagspause spricht Sie eine junge Dame an und bietet Ihnen ein Zeitungsabonnement an. Wie reagieren Sie?

- Sie redet solange auf mich ein bis ich das Abo unterschreibe. (1)
- Ich lächle freundlich und lehne dankend ab. (2)
- Ich ziehe mich aus der Affäre, indem ich behaupte, eine andere Zeitung abonniert zu haben. (3)

Ihr Chef bittet Sie am Wochenende zu arbeiten, doch Sie hatten bereits andere Pläne. Wie reagieren Sie?

- Ich erkläre ihm, dass ich bereits seit längerer Zeit einen Ausflug mit der Familie plane und bitte um Verständnis. (3)
- Ich sage zu, frage aber, ob ich nur bis mittags arbeiten kann, um trotzdem einen kurzen Ausflug mit der Familie machen zu können. (2)
- Ich habe keine andere Wahl, sage zu und verträste meine Familie auf ein anderes Wochenende. (1)

Ein Kollege bittet Sie eine Aufgabe für ihn zu übernehmen. Sie selbst stecken allerdings auch bis zum Hals in Arbeit. Wie reagieren Sie?

- Ich stelle meine eigenen Aufgaben erst einmal zurück und helfe. Dann muss ich eben Überstunden machen. (1)
- Ich erkläre dem Kollegen, dass ich selbst in Arbeit versinke und aktuell keine Zeit habe. (3)
- Ich biete an, einen Teil der Aufgabe zu übernehmen. Sage aber gleich, dass mehr einfach nicht drin ist. (2)

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Ihr Chef bittet Sie zum wiederholten Mal Überstunden zu machen. Wie reagieren Sie?

- Was soll ich schon machen? Ich sage zu. (1)
- Ich bleibe konsequent und sage meinem Chef ehrlich, dass ich nicht bereit bin, ständig Überstunden zu machen. (3)
- Ich sage zu, vereinbare jedoch direkt einen Zeitpunkt, an dem ich die Überstunden wieder ausgleichen kann. (2)

Obwohl Sie bereits in einem eigenen Projekt voll eingespannt sind, übergibt Ihr Chef Ihnen ein zusätzliches Projekt, weil eine Kollegin krank geworden ist. Wie reagieren Sie?

- Ich mache meinem Chef die Folgen bewusst und erkläre ihm, dass das erste Projekt unter der Doppelbelastung leiden würde. (3)
- Stillschweigend nehme ich die Entscheidung meines Chefs hin. (1)
- Ich verweise auf andere Kollegen, die das Projekt übernehmen könnten. (2)

Ihre Abteilung wird umstrukturiert. Nun sollen Sie eine andere Position übernehmen, allerdings haben Sie sich in Ihrem alten Job wohlfühlt und wollen gar nicht wechseln.

- Ich akzeptiere mein Schicksal. Der neue Job hat bestimmt auch gute Seiten. (1)
- Ich verlasse die Firma. (3)
- Ich äußere meine Bedenken und frage nach einer alternativen Lösung. (2)

Ein langjähriger Kollege verlässt die Firma. Eine Abschiedsfeier soll organisiert werden. Ihre Kollegen wollen, dass Sie sich darum kümmern. Wie reagieren Sie?

- Ich sage zu, bitte jedoch um tatkräftige Unterstützung von weiteren Kollegen. (2)
- Ich weise darauf hin, dass ich mich bereits um die Geburtstage der Kollegen kümmere und bitte darum, dass jemand anderes die Aufgabe übernimmt. (3)
- Ich quetsche die Aufgabe irgendwo dazwischen. Dann kümmere ich mich eben in der Mittagspause darum. (1)

Ein Kunde ruft mit Sonderwünschen an. Wie reagieren Sie?

- Ich weise darauf hin, dass zu Beginn etwas anderes vereinbart wurde und bitte ihn darum, sich an die ursprüngliche Vereinbarung zu halten. (3)
- Ich erfülle ihm die Sonderwünsche, mache aber auch deutlich, dass er die Extraarbeit gesondert bezahlen muss. (2)

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

- Ich schiebe zuhause eine Nachtschicht ein. Immerhin möchte ich, dass meine Kunden zufrieden sind. (1)

### Auswertung des Selbsttests

Wie viele Punkte haben Sie durch Ihre Antworten gesammelt? Hier finden Sie die entsprechenden Auflösungen:

- 10 bis 16 Punkte - nutzen Sie diesen Link:  
<https://karrierebibel.de/wp-content/uploads/2015/11/Neinsagen-Selbsttest-Auswertung-10-16.pdf>
- 17 bis 23 Punkte - nutzen Sie diesen Link:  
<https://karrierebibel.de/wp-content/uploads/2015/11/Neinsagen-Selbsttest-Auswertung-17-23.pdf>
- 24 bis 30 Punkte - nutzen Sie diesen Link:  
<https://karrierebibel.de/wp-content/uploads/2015/11/Neinsagen-Selbsttest-Auswertung-24-30.pdf>

### Nein sagen Beispiele: 7 Wege abzulehnen ohne zu verletzen

Der wichtigste Schlüssel, um künftig besser Neinsagen zu können, ist ein gesundes Selbstwertgefühl. Indem Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken, stärken Sie auch Ihre Abwehrkräfte gegenüber allzu großer Unverschämtheit.

Wer sich selbst annimmt (und damit über genug Selbstliebe und Selbstachtung verfügt), dem fällt es auch leichter, Nein zu sagen. Auch auf die Gefahr hin, dass andere Sie dann ablehnen oder darauf beleidigt und verschnupft reagieren.

Nur weil Sie eine Bitte ausschlagen, sind Sie aber nicht weniger liebenswert. Das ist ein Irrglaube!

Richtig ist vielmehr: Wer Neinsagen lernt, gewinnt größere Freiheit und offenbart mentale Stärke.

Die Kunst dabei ist, das Nein zu formulieren ohne zu verletzen. Schließlich gibt einem selbstbewusstes Auftreten keinen Freibrief für einen Affront. Deshalb haben wir hier sieben verschiedene Möglichkeiten und Beispiele aufgeführt, wie Sie Nein sagen können ohne jemanden zu verletzen:

# Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

## Nein sagen, indem Sie... Alternativen anbieten

- „Ich habe leider nicht die Zeit, mich mit an den Stand zu stellen. Aber ich könnte helfen, die Dekoration vorzubereiten.“
- „Ich habe dafür gerade keine Zeit, aber frag doch Klaus...“
- „Diese Woche geht es bei mir gar nicht, aber in zwei Wochen hätte ich Zeit...“

## Nein sagen, indem Sie... Folgen verdeutlichen

- „Danke, dass Sie mir so viel Vertrauen entgegen bringen. Aber ich habe bereits mehrere laufende Projekte, um die ich mich kümmern muss.“
- „Wenn ich diese Aufgabe zusätzlich übernehme, wird sich der Abgabetermin von Projekt X nach hinten verschieben müssen.“
- „Ich bin dafür nicht die qualifizierteste Person im Team.“

## Nein sagen, indem Sie... dramatisieren

- „Ich bin zurzeit enorm eingespannt, so dass ich diesem Projekt nicht die Aufmerksamkeit widmen kann, die es verdient hätte. Das würde dem Ergebnis schaden.“
- „Ich fühle mich bei dieser Sache sehr unwohl.“
- „Ich kann das nicht mit meinem Gewissen vereinbaren.“

## Nein sagen, indem Sie... spiegeln

- „Ich kann verstehen, dass du dich bei der Aufgabe unsicher fühlst. Aber ich bin davon überzeugt, dass du das schaffst. Versuch es doch erst einmal selbst, helfen kann ich immer noch.“
- „Ich kann dir da wirklich nicht helfen. Der Chef hat dir die Aufgabe und Verantwortung übertragen. Er hat sich sicher was dabei gedacht.“
- „Ich kann verstehen, dass ich mich an Claudia's Geburtstagsgeschenk beteiligen soll. Ihr geht ja häufig zusammen essen. Aber ich kenne sie kaum...“

## Nein sagen, indem Sie... konsequent bleiben

- „Ich fühle mich geschmeichelt, aber die Wochenenden gehören meiner Familie.“
- „Ich habe vorhin schon jemand anderem meine Hilfe zugesagt. Ich bitte um Verständnis, dass ich nicht noch mehr übernehmen kann.“
- „Ich helfe dir gerne – aber nicht bei diesem Projekt.“ „Es tut mir leid, aber ich leihe Freunden grundsätzlich kein Geld.“

# Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

## Nein sagen, indem Sie... um Verständnis werben

- „Ich finde das Angebot sehr schmeichelhaft, aber ich habe offen gestanden andere Pläne für meine Karriere.“
- „Ich weiß, das wird Sie enttäuschen, aber ich kann das dieses Jahr nicht schon wieder übernehmen.“

## Nein sagen, indem Sie... sich kurz fassen

- „Sorry. Nein.“

## Reden Sie Klartext wenn Sie Grenzen setzen

Eines ist bei allem wichtig: Wer Nein sagt, sollte Klartext reden. Verzichten Sie unbedingt auf beschwichtigende Einschränkungen wie...

- *Bitte nicht böse sein...*
- *Tut mir echt leid, aber...*
- *Möglicherweise...*
- *Vielleicht könnte...*

Diese Formulierungen entstehen meist aus dem Wunsch heraus, den anderen nicht zu verletzen. Sie untergraben aber zugleich Ihre Entscheidung und lassen sie weniger souverän wirken.

Aus demselben Grund verbieten sich natürlich auch Verlegenheits- und Notlügen vom Typ: „Das geht nicht, ich habe schon das und das vor...“ Wenn Sie wirklich etwas anderes Wichtiges vorhaben – gut. Aber bitte nicht lügen. Falls das rauskommt, haben Sie nicht nur Ihre Souveränität verspielt, sondern auch Ihre Glaubwürdigkeit und das Vertrauen in Sie.

## Nein sagen im Beruf... bei Chef, Kollegen, Kunden

Auch wenn es zum Leben gehört, hin und wieder eigene Interessen zurückzustecken – an manchen Stellen muss man beherzt „Nein“ sagen. Insbesondere im Beruf. Alles andere führt nur dazu, dass wertvolle Zeit verloren geht und Kräfte zerstreut werden, die dann für die eigene Arbeit fehlen.

Wenn Sie im Büro und Beruf jemandem einen Korb geben müssen, kommen dafür vor allem drei Gruppen infrage: Kollegen, Kunden, Chefs. Für alle drei gilt: Bringen Sie ihnen die Abfuhr möglichst schonend und auf die sanfte Art bei. Das heißt nicht, dass Sie lange um den heißen Brei herumreden sollen. Mit einer Wischiwaschi-Abfuhr tun Sie sich keinen Gefallen. Die erzeugt nur Missverständnisse und späten Frust.

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

Verletzend und respektlos werden, sollten Sie aber auch nicht. Umgekehrt würde man das ja auch nicht wollen. Deshalb hier noch unsere Tipps, wie Sie im Beruf Nein sagen können...

### Nein sagen zum Chef

Einem Boss einen Korb zu geben, ist heikles Terrain. Erst recht, wenn der gerade schlecht auf einen zu sprechen ist, miese Laune hat oder Entlassungen drohen. Ein achtungsvoller Ton, gepaart mit einer subtilen Ausweichstrategie ist hier essenziell für diese Mission. Oder anders formuliert: Die richtige Antwort gegenüber dem Chef beginnt im Kern immer mit der Phrase: „Ja, aber...“

Genauso wichtig ist dabei auch, dass Sie ihm aufmerksam zuhören und ihn nicht unterbrechen. Das dokumentiert Ihre Ernsthaftigkeit und unterstreicht Ihren grundsätzlich guten Willen. Bleiben Sie zu ebenso jedem Zeitpunkt höflich, auch wenn der Antrag noch so unverschämt war. Heben Sie niemals die Stimme (wirkt aggressiv) und spielen Sie auch nicht beleidigt (wirkt infantil), sondern versuchen Sie vielmehr sanft auszuweichen, etwa indem Sie...

- **Alternativen anbieten.**  
„Ich habe leider nicht die Zeit, später bei der Präsentation dabei zu sein. Aber ich könnte helfen, die Folien nachher noch aufzubereiten.“ Oder: „Ich muss unbedingt vorher noch diese Sache für den Kunden fertig machen. Aber morgen könnte ich mich dann darum kümmern. Falls es eilig ist, vielleicht hat Klaus ja gerade etwas Zeit...“
- **Die Folgen verdeutlichen.**  
„Danke, dass Sie mir so viel Vertrauen entgegen bringen. Aber ich habe bereits mehrere laufende Projekte, um die ich mich kümmern muss. Wenn ich diese Aufgabe zusätzlich übernehme, wird sich der Abgabetermin von Projekt X zwangsläufig nach hinten verschieben.“ Oder: „Ich kann das gerne machen, Sie wissen aber, dass ich dafür nicht die qualifizierteste Person im Team bin?!“
- **Dramatisieren.**  
„Ich bin zurzeit enorm eingespannt, so dass ich diesem Projekt nicht die Aufmerksamkeit widmen könnte, die es verdient hätte. Das würde dem Ergebnis schaden.“ Oder: „Ich fühle mich bei dieser Sache sehr unwohl.“ Oder: „Ich kann das mit meinem Gewissen nicht vereinbaren.“
- **Ihn an sein Wort erinnern.**  
„Wir hatten seinerzeit verabredet, dass das andere Projekt unbedingt Vorrang hat. Können Sie mir kurz erklären, wieso dies jetzt anders ist?“ Oder: „Sie hatten mir für heute Nachmittag frei gegeben. Inzwischen habe ich dort eine paar wichtige Termine, die ich auch nicht mehr absagen kann.“ Mit solchen Erinnerungen dürfen Sie den Boss

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

allerdings weder bedrängen, noch brüskieren. Sie wollen ihn schließlich nicht zum Armdrücken herausfordern.

- **Um Mithilfe bitten.**

„Sie wissen, ich arbeite gerade auch an X und Y. Um alles tiptop zu erledigen, bräuchte ich noch Unterstützung, sonst wird das nichts.“ Der Vorteil dieser Strategie ist: Wenn Sie den Beistand gut begründen, der aber nicht greifbar ist, sucht Ihr Boss womöglich selbst nach einer Alternative.

Einige Ratgeber empfehlen die Begründung so knapp wie möglich zu halten. Alles andere könnte wie eine Rechtfertigung aussehen. Und deren Glaubwürdigkeit sinkt nunmal mit steigendem Textumfang. Das stimmt. Dennoch empfehlen wir diese Strategie wirklich nur bei verständnisvollen Bossen.

Unabhängig davon, wie Ihr Chef tickt, gilt bei allen Abfuhr: Niemals, wirklich niemals sollten Sie Ihren Vorgesetzten anlügen, wenn Sie Ihr „Nein“ begründen! Früher oder später kommt so etwas heraus, und dann ist Ihre Reputation flöten. Sie haben einen schweren Vertrauensbruch begangen und obendrein dem Chef die Hilfe versagt. Spätestens jetzt stehen Sie auf seiner Abschussliste.

## Nein sagen zu Kunden

Dasselbe gilt Kunden gegenüber zwar genauso. Doch haben die zuweilen die Angewohnheit, deutlich verständnisloser und unbarmherziger zu sein. Zumal, wenn Sie sich wie Könige fühlen, weil Sie einen Großteil Ihres Umsatzes beisteuern. Bei solchen Typen lässt sich ein „Ja“ manchmal partout nicht vermeiden. Sie können aber wenigstens versuchen, künftige Anfragen vorsorglich zu kanalisieren, indem Sie...

- **Gemeinsam vorplanen.**

Zeigen Sie zunächst Verständnis („Ich sehe Ihren Punkt...“), und kommen Sie dem Wunsch des Kunden bereitwillig entgegen, sagen Sie ihm aber auch, dass es Ihre Kapazitäten gewaltig belastet. Fragen Sie deshalb: „Wie können wir unsere Zusammenarbeit denn verbessern um künftig auszuschließen, dass so etwas wieder passiert?“

- **Eine Frist vorgeben.**

Sagen Sie „Ja“, setzen Sie zugleich aber ein Zeitlimit: „Ich kümmere mich sehr gerne darum. Dann müssen Sie mir aber auch bis Ende der Woche dafür Zeit geben.“ Oder: „Ich erledige das sofort, aber nur, wenn es nicht länger als eine Stunde dauert. Dann habe ich einen anderen wichtigen Termin.“

- **Einen Gefallen einfordern.**

„Ich werde versuchen, was sich machen lässt. Aber dann schulden Sie mir auch etwas, wenn wir vielleicht einmal in Bedrängnis geraten.“

# Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

## Nein sagen zu Kollegen

Bei Kollegen sieht die Sache freilich etwas anders aus. Befüllen die Ihren Schreibtisch zum wiederholten Mal mit zusätzlicher Arbeit, haben Sie etwas mehr Reaktionsspielraum. Allerdings: Auch hier sollten Sie Ihrem Ärger nicht ungebremst Luft machen und lospoltern. Besser Sie hören sich auch deren Anliegen erst an, erbitten sich Bedenkzeit und lehnen dann gegebenenfalls ab, indem Sie...

- **Um Verständnis werben.**

Ein Büronachbar fragt Sie, ob Sie sich an einem Geburtstagsgeschenk für einen Kollegen beteiligen. Sie denken: Wenn ich jetzt nein sage, halten mich alle für geizig und einen Eigenbrödler. Tatsache aber ist: Keiner ist verpflichtet, einem Kollegen etwas zu schenken – erst recht, wenn man sich kaum kennt. Deshalb wäre es auch völlig ausreichend, wenn Sie die Frage mit einem „Eigentlich kenne ich den Klaus kaum. Ich denke, ich werde ihm lieber persönlich gratulieren“ quittieren. Alternative Antworten in anderen Situationen sind: „Ich finde das Angebot sehr schmeichelhaft, aber ich habe offen gestanden andere Pläne für meine Karriere.“ „Ich weiß, das wird Sie enttäuschen, aber ich kann das dieses Jahr nicht schon wieder übernehmen.“

- **Konsequent bleiben.**

Auch Sie haben Pläne, Abgabetermine, Grundsätze. Das alles sind gute Gründe, warum Sie der Bitte nicht stattgeben können. Und die dürfen Sie durchaus nennen: „Ich fühle mich geschmeichelt, aber die Wochenenden gehören meiner Familie.“ Oder: „Ich habe vorhin schon jemand anderem meine Hilfe zugesagt. Ich bitte um Verständnis, dass ich nicht noch mehr übernehmen kann.“ Oder: „Ich helfe dir gerne – aber nicht bei diesem Projekt.“ Oder: „Es tut mir leid, aber ich leihe Freunden grundsätzlich kein Geld.“

- **Den Ball zurückwerfen.**

Vielleicht steckt hinter der Bitte auch nur Unsicherheit: Statt selbst die Verantwortung zu übernehmen, versucht der Kollege die Last auf Ihre Schulter zu verteilen. Verantwortungsvoller von Ihnen wäre es allerdings, ihn an dieser Herausforderung wachsen zu lassen: „Ich kann verstehen, dass du dich bei der Aufgabe unsicher fühlst. Aber ich bin davon überzeugt, dass du das schaffst. Versuch es doch erst einmal selbst, helfen kann ich später immer noch.“ Oder: „Ich kann dir da wirklich nicht helfen. Der Chef hat dir die Aufgabe und Verantwortung übertragen. Er hat sich sicher etwas dabei gedacht.“ Das ist überhaupt nicht herzlos. In der größten Not können Sie immer noch einspringen. Und wenn Ihre Motivation dabei wirklich ist, den anderen so indirekt zu fördern, wird er das sicher spüren – und verstehen.

- **Die Unverschämtheit dieser Bitte offenbaren.**

„Mir macht diese Arbeit auch keinen Spaß – aber es ist deine Aufgabe!“ Auch das ist zulässig, wenn Sie dabei zumindest höflich bleiben. Wenn

## Nein sagen: So setzen Sie Grenzen – ohne Schuldgefühle

es allzu offensichtlich ist, dass der Kollege nur einen lästigen Job loswerden wollte, sollte er spüren, dass er Sie nicht für dumm verkaufen kann. Versucht er das dennoch häufiger, dürfen Sie ihn sogar öffentlich bloßstellen. Das ist nicht unkollegial – er ist es.

Und eine letzte Bitte: Bleiben Sie nie vage. Die Versuchung ist bei vielen Menschen groß, einem Konflikt auszuweichen und zu sagen: „Ich denke darüber nach und sage dir dann bescheid.“ Natürlich sagen sie nie bescheid, sondern hoffen, das sich das Problem aussitzen lässt.

Glauben Sie uns, Sie verschieben so nur den Ärger und machen ihn meist noch größer. Nicht wenige werten eine unbestimmte Antwort als Zusage und sind dann (zurecht) stocksauer, weil Sie sie haben sitzenlassen.

Wie heißt es so schön in der Bibel:

*„Eure Rede sei ja, ja oder nein, nein. Alles andere ist vom Übel.“*