

# MUT ZUM

*Nein  
sagen*



# INHALTE

## MODULE 1

Impulse für mehr Leichtigkeit beim  
"Nein"

## MODULE 2

Warum fällt es Dir so schwer

## MODULE 3

Lerne, Nein zu sagen

## MODULE 4

Übungen



# Hallo!

Ich bin Susann Schmeißer, Gründerin von Life love and raising. Als Eltern Coach begleite ich Eltern in Erziehungsfragen, Selbstreflektion, Traumabearbeitung und Konfliktlösungen. Mein Ziel sind starke Eltern mit glücklichen Kindern, dazu arbeite ich mit der neurolinguistischen Programmierung (Nlp), der gewaltfreien Kommunikation (GfK) und der Hypnose. Als Referentin unterstütze ich Führungskräfte und Mitarbeiter in einem wertschätzendem Umgang.

*Susann Schmeißer*

[www.lifeloveandraising.com](http://www.lifeloveandraising.com)

[kontakt@lifeloveandraising.com](mailto:kontakt@lifeloveandraising.com)

MODUL 1

---

# Impulse für mehr Leichtigkeit beim “Nein”



# 1. Erkenne deine Bedürfnisse:

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die der anderen. Wenn du „Ja“ sagst, obwohl du „Nein“ fühlst, ignorierst du deine eigenen Grenzen. Frage dich: „Was brauche ich in diesem Moment?“

Beispiel: Wenn dein Kollege dich um Hilfe bei einem Projekt bittet, obwohl du bereits überlastet bist, könntest du sagen: „Ich verstehe, dass du Unterstützung brauchst, aber ich fühle mich im Moment überfordert und kann nicht helfen. Ich brauche Zeit für meine eigenen Aufgaben.“

# 2. Gefühle ausdrücken:

Teile deine Gefühle ehrlich mit. Wenn du „Nein“ sagst, kannst du auch erklären, wie du dich dabei fühlst. Das schafft Verständnis und Empathie.

Beispiel: Wenn dein Partner einen Abend mit Freunden plant und du dich nach Ruhe sehnst, könntest du sagen: „Ich fühle mich müde und brauche etwas Zeit für mich, um mich zu erholen. Ich hoffe, du verstehst das.“



## 3. Die Kraft der Bitte:

Wenn du „Nein“ sagst, kannst du auch eine Bitte äußern, die deine Bedürfnisse berücksichtigt. Das zeigt, dass du nicht nur ablehnst, sondern auch eine Lösung suchst.

Beispiel: Wenn dein Kind dich um ein weiteres Spielzeug bittet, könntest du sagen: „Ich verstehe, dass du das Spielzeug wirklich möchtest, aber ich kann dir nicht zustimmen. Lass uns stattdessen gemeinsam ein Spiel spielen, das wir beide genießen.“

## 4. Angst vor Ablehnung:

Es ist normal, Angst zu haben, nicht geliebt zu werden oder Konflikte zu verursachen. Denke daran, dass wahre Liebe auch bedeutet, die Grenzen des anderen zu respektieren. Wenn du „Nein“ sagst, zeigst du, dass du dich selbst wertschätzt.

Beispiel: Wenn du zu einer Familienfeier eingeladen wirst, aber nicht hingehen möchtest, könntest du sagen: „Ich schätze die Einladung sehr, aber ich brauche an diesem Tag Zeit für mich. Ich hoffe, dass wir uns bald wiedersehen können.“



## 5. Übung macht den Meister:

Beginne mit kleinen „Nein“-Aussagen in weniger emotionalen Situationen. Je mehr du übst, desto leichter wird es dir fallen.  
Beispiel: Wenn jemand dich fragt, ob du für ein weiteres Projekt zuständig sein kannst, antworte einfach: „Danke für das Angebot, aber ich kann das nicht übernehmen.“

## 6. Selbstfürsorge ist kein Egoismus:

Erinnere dich daran, dass es in Ordnung ist, für dich selbst zu sorgen. Indem du „Nein“ sagst, schaffst du Raum für deine eigenen Bedürfnisse und stärkst deine Fähigkeit, für andere da zu sein.  
Beispiel: Wenn du nach einem langen Tag nach Hause kommst und dein Kind um eine zusätzliche Aktivität bittet, sage: „Ich liebe es, Zeit mit dir zu verbringen, aber ich brauche heute Abend etwas Ruhe. Lass uns morgen etwas Besonderes machen.“

Indem du diese Impulse in deinen Alltag integrierst, kannst du lernen, „Nein“ zu sagen, ohne Schuldgefühle zu empfinden. Es ist ein Akt der Selbstliebe und des Respekts – sowohl für dich selbst als auch für die Menschen um dich herum. Du bist wertvoll, und deine Bedürfnisse sind wichtig! ❤️

MODUL 2

---

# Warum fällt es Dir so schwer?

# Mut zum Nein sagen

Fällt es Dir leicht, Nein zu sagen?  
Und hast Du gelernt, Grenzen zu setzen? Also ohne schlechtes Gewissen?

Wenn es nicht der Fall sein sollte, dann nimm Dir hier kurz Zeit, mal in Dich zu gehen, um herauszufinden, was Dich eigentlich daran hindert. Schreib es gern hier für Dich auf:

## MEINE GRÜNDE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Was hindert Dich?



- von einer unerwarteten Bitte überrascht zu werden und keine Zeit zu haben, Dich selbst nach Deinen eigenen Bedürfnissen zu fragen
- Angst vor Konsequenzen, zum Beispiel, die Liebe eines Menschen zu verlieren oder einen Konflikt zu riskieren
- Weil Du selbst innerlich hin und hergerissen bist zwischen zwei Bedürfnissen
- zu denken, dass die Bedürfnisse Anderer wichtiger sind als Deine eigenen
- Weil Du egoistisch und gemein bist

Was ganz anderes:

---

---

---

# Sag Ja zu Dir

Du kannst Nein sagen und dabei alle Beteiligten respektieren.  
Das ist ein wirksamer Weg zur Begegnung mit dir selbst.

## DENN

Mit all Deinen falschen „Ja's“, die Deine eigenen Bedürfnisse nicht respektieren, sind mit einem inneren Minenfeld vergleichbar.

Denn sie haben Konsequenzen für Dich und Deine Beziehung und wirken sich auf Deine Motivation, bestimmte Dinge zu tun, aus.

Ganz still und heimlich führen Sie zur Frustration, Zorn, Anspannung und dem Verlust der Selbstachtung und Selbstliebe.

VS

## DOCH:

Umgekehrt ist es so, wenn Du lernst, Nein zu sagen, ohne Dich in Verlegenheit bringen zu lassen oder Dich selbst schuldig zu fühlen, dann gewinnst Du an Selbstvertrauen und erlangst über die Zeit mehr Macht zu Deiner persönlichen Einflussnahme.

Wenn das erstrebenswert für Dich ist, dann schau Dir die einzelnen Schritte auf der nächsten Seite dazu an.



MODUL 3

---

# Kleine Schritte zum Nein



# Die einzelnen Schritte

## 1

---

Höre die Bitte Deines Gegenübers an und zeige ihr/ihm durch Deine nonverbale Haltung, dass Du offen bist. Das verpflichte Dich in keiner Weise zu einer bestimmten Antwort. (wichtig zu verinnerlichen)  
Das, was Bittende (auch Fordernde) jedoch sehr oft zu schaffen macht, ist, wenn sie wahrnehmen, dass diese Bitte von Dir als unangenehm oder vielleicht sogar als Zumutung empfunden wird. Das wird schnell als Ablehnung empfunden.

Beispiel: Er möchte mit seinen Kumpels zum Fußball gehen, um vielleicht auf andere Gedanken zu kommen oder Frust los zu werden, Du dagegen bist müde oder wünsch Dir sogar seine Unterstützung. Du denkst: "Wie kann er nur!"





## 2

Wenn Du weißt, dass Du normalerweise dazu neigst, JA zu sagen, dann beginne damit, Deine Antworten zunächst aufzuschreiben. Es wird leichter, wenn Du es schon einmal formuliert hast.

Beispiel: Ich möchte über Deine Bitte nachdenken. Ich sage dir in 10 Minuten Bescheid.

3 Übe Dich darin, die Bitte und die Bedürfnisse Deines Gegenübers neu zu formulieren. Um ihr/ihm zu zeigen, dass Du voll und ganz verstanden hast, worum es geht.

Beispiel: "Ich verstehe, du willst also heute Abend weg gehen und hast das Bedürfnis, dein Frust raus zu lassen und auf andere Gedanken zu kommen. Habe ich dich richtig verstanden?"



*Trust yourself.*



# 4

Und jetzt kommt das Entscheidende. Sage Nein und teile dabei Deinem Gegenüber Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse mit, die zu Deiner Entscheidung geführt haben.

Beispiel: „Ich bin zerrissen zwischen dem Wunsch, dir zu gefallen, und den Bedürfnis mich um mich zu kümmern. Ich habe Kopfschmerzen und fühle mich überfordert und habe das Bedürfnis nach Unterstützung und Ruhe.“

# 5

Formuliere jetzt eine Bitte, die zeigt, dass Du die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigst und dass die Gefühle und Erfahrungen Deines Gegenübers Dir nicht gleichgültig sind.

Beispiel: "Könntest Du das heute verschieben? Wir können ja heute gemeinsam überlegen, wann Du mal einen Abend nur für Dich und Deine Jungs hast. Oder fällt Dir etwas anderes ein, wie Du auf andere Gedanken kommen kannst und ich gleichzeitig Deine Nähe & Unterstützung habe? Vielleicht wollen wir heute Abend etwas auf der Wii spielen?"



MODUL 4

---

# Übungen

# Ein Nein ist nicht das Ende des Gespräches

Anschließend geht der Austausch natürlich weiter, der "Giraffentanz" oder "Wolf-Giraffentanz" beginnt hier erst, indem beide auf die jeweiligen Bedürfnisse des Anderen achten.

Wenn Du so vor gehst, wird Dein Gegenüber sich gesehen und verstanden fühlen. Er/Sie will Dir ja auch nichts Böses. Vor allem aber, wird er/sie von Deiner Fähigkeit berührt sein, in Verbindung zu bleiben sowie ganz in Ruhe und im Frieden mit Dir über Anliegen und Wünsche reden zu können. Er/Sie wird Deine Offenheit und Klarheit zu schätzen wissen. Nichts ist unfairer, als alles in sich hineinzufressen und irgendwann zu explodieren oder sauer zu sein, wenn er dann geht, obwohl Du Ja gesagt hast. Dein Berechenbarkeit wird zum Segen für die ganze Familie werden.

Lerne, in Verbindung zu sein, mit Deinen eigenen Bedürfnissen und gleichzeitig aufrichtig bei den Bedürfnissen Deines Gegenübers zu sein (nicht unbedingt erfüllen, ein "Sehen" reicht). Das schafft Nähe und Vertrauen. Bei Erwachsenen und Kindern!



Ich weiß, was gut für mich ist. Ich bin in der Lage, Nein zu sagen, wenn mir bestimmte Vorschläge nicht zusagen. Ich akzeptiere auch, dass Andere Nein zu mir sagen, und fühle mich deswegen weder verletzt noch herabgesetzt.

Ein Nein zu mir,  
ist keine  
Entscheidung  
gegen mich,  
sondern nur für  
etwas anderes.  
Mein Gegenüber  
erfüllt sich damit  
ein Bedürfnis. Das  
hat nichts mit mir  
zu tun. Das gilt  
auch für mich.



# Übungen

Dein Vagusnerv braucht jetzt Übung darin. Es braucht kleine Erfolgserlebnisse. Übe also für Dich regelmässig. Wie kannst Du Dich selbst daran erinnern? Wer kann Dich unterstützen? Wer ist ein guter Übungspartner, also wo traust Du Dich am ehesten ein "Nein" auszuprobieren?

DEIN KIND  
WILL  
SÜSSES, DU  
SAGST  
NEIN:

DU WILLST EINE  
WOCHE  
VEGETARISCHES  
ESSEN KOCHEN.  
WIE SAGST DU  
ES DEINER  
FAMILIE?

MALE GERN  
DAS MANTRA  
AUS UND LASS  
DEN TEXT AUF  
DICH WIRKEN.



# Du willst mehr?

## ☀️ Entdecke die Kraft der gewaltfreien Kommunikation! ☀️

Bist du bereit, deine Beziehungen zu transformieren und mit Leichtigkeit zu kommunizieren? Unser GFK Video Kurs bietet dir die Möglichkeit, die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation in deinem Alltag zu integrieren.

✨ Lerne, wie du:

- Klar und einfühlsam „Nein“ sagen kannst, ohne Schuldgefühle.
- Die Bedürfnisse deiner Kinder und Partner besser verstehst.
- Emotionale Konflikte mit Leichtigkeit löst und eine tiefere Verbindung aufbaust.
- Mit praktischen Übungen und wertvollen Impulsen wirst du schnell Fortschritte machen und die Magie der gewaltfreien Kommunikation erleben. ❤️



BUCHE JETZT:

[HTTPS://LIFELOVEANDRAISING.COM/GFK-MIT-KINDER/](https://lifeandraising.com/gfk-mit-kindern/)

M.B. Rosenberg

"Empathie ist eine Art des Zuhörers und des Präsentseins für den Anderen, für seine Gefühle und Bedürfnisse, ohne ihn zu etwas bringen zu wollen und ohne Erinnerung an die Vergangenheit. "

*Today is the beginning of the rest of your life.*



# Thank-you!

Ich freu mich, wenn ich Dich ein wenig unterstützen konnte und würde mich sehr freuen, Dich bald persönlich kennen zu lernen.

Kontaktiere mich gern und folge mir auf Instagram:

Elterncoach\_SusannSchmeiser



## Kontakt:

[www.lifeloveandraising.com](http://www.lifeloveandraising.com)

[kontakt@lifeloveandraising.com](mailto:kontakt@lifeloveandraising.com)

Buche sehr gern eine kostenlose  
Erstberatung unter:

[www.lifeloveandraising.com](http://www.lifeloveandraising.com)

Deine Susann

