

# Deine Wünsche und Bedürfnisse

## Woche 3



In dieser Woche hast Du fünf Übungen für die Du Dir Zeit nehmen darfst

### 1. Analyse der Nein Situationen

Notiere Dir in welchen Situationen oder welchen Menschen gegenüber Du häufig Ja sagst, obwohl Du nein sagen möchtest. So kannst Du Dein persönliches Muster herausarbeiten und bist in Zukunft gut vorbereitet, wenn Du weißt in welchen Situationen Dir das Nein sagen besonders schwer fällt.



**mam@work**

## Platz für Deine Gedanken

---

---

---

---

---

---



### 2. Nein sagen richtig üben

Wenn Du die Situationen kennst, in denen Du Ja sagst und Nein meinst, dann formuliere Dir jetzt Sätze vor und übe diese. Du kannst die Sätze alleine oder auch mit einer Freundin gemeinsam üben. Das klingt komisch? Ja stimmt, aber es hat eine große Wirkung. Wichtig ist, dass Du die Sätze laut aussprichst.



**mam@work**

## Platz für Deine alternativen Ja Sätze

Handwriting practice lines consisting of six horizontal lines with decorative scrollwork at both ends.

### 3. Körperliche Signale

Achte darauf welche körperlichen Signale Du an Dir wahrnimmst, wenn Du in eine unangenehme Nein Situation kommst. Diese Signale können Dir in Zukunft helfen diese Situationen frühzeitig zu erkennen.



mam@work

#### 4. Zeitpuffer verschaffen

Formuliere Dir einen "Zeitpuffersatz" wie zum Beispiel "Ich möchte gerne eine halbe Stunde darüber nachdenken und antworte Dir dann gerne." Das bewirkt, dass Du nicht aus einem Zeitdruck heraus Zusagen machst, die Du eigentlich nicht machen möchtest.



#### 5. Keine Begründungen

Ein einfaches Nein, ohne lange Begründungen und Erklärungen ist vollkommen ausreichend und lassen Dich viel klarer erscheinen.

Puh geschafft für diese Woche!



mam@work