

Und jetzt alle zusammen:

**NEIN**

**INTERVIEW >>>** Ein kleines Wort mit großer Wirkung – die Rede ist vom „Nein“.

Viele tun sich mit diesen vier Buchstaben schwer. Karriereberaterin und Personalentwicklerin Petra Barsch verrät uns, wie man richtig Nein sagt und versteht.

**Nein zu sagen bedarf Übung. Auch das Nein zu akzeptieren, ist keine Selbstverständlichkeit. Warum aber ist es so wichtig, mit diesem kleinen Wort umgehen zu können?**

Für den, der Nein sagt, bedeutet es, in Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu leben, die Selbstachtung zu steigern, selbstbestimmt zu agieren und nicht ausgenutzt zu werden. Für die Zuhörer ist es einfacher, den anderen einzuschätzen, wenn man weiß, woran man ist. Klarheit sorgt dafür, dass es nicht zu Unstimmigkeiten oder Verärgerung kommt. Dazu braucht es aber vom Zuhörer die Einsicht, dass das Nein der Sache gilt und nicht der Person. Nehmen Sie das Beispiel: Im Studium werde ich von Kommilitonen gefragt, ob ich an einem bestimmten Projekt teilnehmen will. Es kostet mich viel Zeit, und so richtig interessiert mich das Thema auch nicht. Wenn ich jetzt Ja sage, ärgere ich mich später, ich versuche aus der Sache noch rauszukommen oder ich mache halbherzig mit und verärgere die anderen wegen meines geringen Engagements. Wenn ich aber gleich sage: Nein, tut mir leid Leute, aber die Zeit kann ich grad gar nicht aufbringen, ich weiß eh nicht, wie ich alles schaffen soll“, dann herrscht Klarheit. Wer immer nur ja sagt, wird schnell zum Gefälligkeitsapostel, dem man am Ende nichts mehr zutraut.

**Welche Voraussetzung braucht ein Nein, um sein Potenzial zu entfalten?**

Es sollte darüber Konsens herrschen, dass Neinsagen okay ist. Wenn das Nein als probates Mittel gilt, das eigene Bedürfnis zu schützen, dann erleichtert es jede Zusammenarbeit. Es schafft eine Kultur des gegenseitigen Respekts, schützt langfristig vor Überforderung und somit auch vor Burn-out. Man muss es nicht, kann aber ein Nein freundlich begründen, um die Akzeptanz zu steigern. Wichtig ist, dass es immer der Sache und nicht automatisch bestimmten Personen gegenüber gilt. Und auch eine entsprechende Körpersprache spielt eine Rolle beim Nein: Es braucht einen geraden Rücken, festen Blick und eine klare Stimme. <<<

Auch eine entsprechende Körpersprache spielt eine Rolle beim Nein: **Es braucht einen geraden Rücken, festen Blick und eine klare Stimme.**