



# NEIN-FORMELN FÜR ALLTAG & JOB

Seite 1/3

Nein sagen fühlt sich oft schwierig an – wir fürchten Ablehnung, Schuldgefühle oder Stress. Diese Vorlagen helfen dir, höflich und klar Nein zu sagen, ohne dich zu rechtfertigen oder in langen Erklärungen zu verstricken.

Warum Nein wichtig ist:

Jedes Ja zu anderen ist ein Nein zu dir selbst. Du darfst entscheiden, was in dein Leben passt – und was nicht.

## Nein-Formeln für Job & Alltag:

### Vorgesetzte

1. Ich bin aktuell mit meinen Hauptaufgaben ausgelastet, damit diese zuverlässig abgeschlossen werden. Ich melde mich, sobald ich Spielraum habe.
2. Ich priorisiere derzeit die vereinbarten Aufgaben. Wenn gewünscht, können wir gemeinsam prüfen, was ich umpriorisieren könnte.
3. Ich übernehme das ungern, bevor ich meine laufenden Aufgaben abgeschlossen habe. Danach stehe ich gern zur Verfügung.



# NEIN-FORMELN FÜR ALLTAG & JOB

Seite 2/3

## **Kollegen / Arbeit**

1. Ich muss leider passen, da meine Kapazitäten gerade gebunden sind. Ich helfe aber gern mit einem Tipp oder einer kleinen Zuarbeit.
2. Ich priorisiere aktuell andere Aufgaben, um unsere Ziele zu sichern. Vielleicht können wir das später gemeinsam angehen.

## **Freunde / Privat**

1. Im Moment brauche ich Zeit für mich, um gut für mich zu sorgen. Ich freue mich, wenn wir bald etwas planen.
2. Ich bin gerade an meiner Belastungsgrenze und halte mir Freiraum. Lass uns in ein, zwei Wochen neu schauen.

## **Verein / Ehrenamt / Netzwerk**

1. Ich schätze eure Arbeit sehr, kann mich aber aktuell nicht zusätzlich engagieren. Ich bleibe euch verbunden und melde mich, wenn es wieder passt.
2. Ich ziehe mich eine Weile zurück, um meine Ressourcen zu schonen. Bei Bedarf helfe ich punktuell oder empfehle jemanden weiter.

## **Übergreifend**

1. Ich melde mich, wenn ich wieder Luft habe – aktuell habe ich einfach zuviel auf dem Zettel

# NEIN-FORMELN FÜR ALLTAG & JOB

## Übung:

Schreib dir 2–3 Formulierungen heraus, die sich für dich gut anfühlen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Übe deine Formulierungen vor dem Spiegel oder mit einer vertrauten Person. Achte: Klingst du sicher oder unsicher? Beispiel: „Ich bin mit Projekt X, Y, Z ausgelastet“ wirkt souveräner als „Ich würde ja gerne, aber ...“. Formuliere so, dass es zu dir und deiner Rolle passt.

## Wichtiger Aspekt:

Ein klares Nein macht dich nicht egoistisch, sondern verlässlich.

**Ein kleiner Klick – und du bist dort,  
wo noch viel mehr auf dich wartet.**

