

5 Tipps über die Kunst richtig Nein zu sagen

»» 1. Mache klar, warum du gerade eine schlechte Lösung bist!

Jeder, der dir eine Aufgabe geben will, erwartet, dass diese perfekt erfüllt wird. Wenn dir das nicht möglich ist, hat niemand etwas davon. Weil das dem Aufgabenverteiler oft nicht klar ist, solltest du es deutlich kommunizieren. Dasselbe gilt, wenn du gar nicht das nötige Fachwissen hast.

»» 2. Nenne Alternativen!

Sei konstruktiv und lösungsorientiert. Vielleicht weißt du, wer an deiner Stelle die Aufgabe viel besser erfüllen könnte. Oder du schlägst einen anderen Zeitpunkt vor, was natürlich nur geht, wenn ein Aufschub möglich ist. Du könntest eventuell auch nur einen Teil der Aufgabe übernehmen und dir Hilfe von einem Dritten holen.

»» 3. Spiele den Ball zurück!

Diese Methode eignet sich für Fälle, in denen jemand nur sich selbst entlasten will. Will er eine Aufgabe übertragen, die seine Aufgabe ist, mache ihm klar, dass er doch selbst viel besser dafür qualifiziert ist beziehungsweise er eben die Aufgabe vom Chef erhalten hat. Du kannst auch anbieten, ihm notfalls zu helfen, sollte er nicht weiterkommen.

»» 4. Bitte um Verständnis für deine Situation!

Stelle dir vor, du hast ein tolles Jobangebot erhalten, doch du möchtest nicht dafür den Wohnort wechseln. Dann solltest du das genau so erklären. Welche Prioritäten du setzt, ist allein deine Sache.

»» 5. Setze klare Grenzen!

Jeder Mensch hat das Recht, seine Limits selbst zu bestimmen. Geht das, was jemand von dir möchte, gegen deine Werte, dann fasse genau das in Worte. Würdest du dafür fest verplante Zeit für deine Familie oder Freunde opfern müssen, dann kommuniziere das.