

Der Canvas zum Nein sagen

Lerne deine eigenen Grenzen kennen und triff klare Vereinbarungen mit dir selbst.

Name: _____

Datum: _____

01 Schwierige Aufgaben

Welche Aufgaben mache ich, die mich nerven/ärgern/unter zeitlichen Druck setzen?

07 Personen: schwer Nein-sagen

Bei welchen Personen fällt es mir besonders schwer, nein zu sagen?

08 Unterschied

Was macht den Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen aus?

11 Aktion planen

Welche Aussagen möchte ich treffen, wenn ich wieder gefragt werde. Wie will ich konkret?

Nein

02 Meine Antreiber

Wieso übernehme ich die Aufgabe trotzdem? Welche von den Aussagen treffen auf dich zu.

- Ich will gemocht werden
- Ich will helfen
- Ich will nicht abgelehnt werden
- Ich will, dass es gut/perfekt erledigt wird
- Ich will nichts verpassen
-

Warum denkst du, ist das so?

06 Personen: leicht Nein-sagen

Bei welchen Personen fällt es mir leicht, nein zu sagen?

09 Nein-sagen zu wem

Bei welcher Person möchte ich am liebsten lernen nein zu sagen? (1 Person aus Feld 04)

05 Stop

Welche Aufgaben möchte ich ab jetzt nicht mehr übernehmen (1-3 Punkte aus Feld 01)

10 Rahmenbedingung

Welche Rahmenbedingungen helfen mir dabei, nein zu sagen (Fragestellungen in der Fußzeile)

- Bedenkzeit haben
- Meine eigen Motivation hinterfragen
- Die Motive der anderen hinterfragen
- Konsequenzen analysieren
- mir selbst die Erlaubnis erteilen
-

Was könnte dir am besten helfen und wie?

03 Lieblings-Aufgaben

Welche Aufgaben mache ich richtig gerne, geben mir Kraft und machen mir Freude

04 Mehr davon

Welche Aufgaben möchte ich ab jetzt intensivieren? (1-3 Punkte aus Feld 03)



12 Ergebnisse überprüfen

Wenn du jetzt ein paar Wochen später nochmal draufschaut, was ist dir schon gelungen, wo möchtest du nochmals nachschärfen?



Frauen Region Ehrenamt

VOLKS
 das steirische
BILDUNGS
WERK
 www.volksbildung.at

Fragen, um die Rahmenbedingungen (10) zu schärfen

Bedenkzeit nutzen:

- * Was soll ich genau machen?
- * Wie viel Aufwand ist damit verbunden?
- * Habe ich gerade die Zeit dafür?
- * Ist die Bitte angemessen oder unverschämte?
- * In welcher Beziehung stehe ich zur/zum Bittsteller:in?
- * Tue ich den Gefallen gerne oder nicht?
- * Was bleibt dafür liegen, wenn ich dem Wunsch nachkomme?

Konsequenzen analysieren:

- * Was bleibt dafür auf der Strecke?
- * Welche eigenen Vorhaben oder Projekte müssen dafür warten?
- * Komme ich dadurch selbst unter Stress und Zeitdruck?
- * Könnte ich die Zeit und Kraft in wichtigere * Aufgaben investieren?
- * Fühle ich mich längst ausgenutzt?
- * Werde ich mich über die Zusage hinterher ärgern?

Meine Motive hinterfragen:

- * Will ich wirklich helfen - und kann ich das auch?
- * Möchte ich nur „Jedermanns Liebling“ sein?
- * Bin ich ein „sozialer Angsthase“ und fürchte den Sympathieverlust?
- * Habe ich Angst vor beruflichen Konsequenzen?
- * Wird mir suggeriert, eine einmalige Chance zu verpassen?
- * Gefalle ich mir in der Rolle der*des * Kritiker:in oder Ratgeber:in?
- * Versuche ich nur, nicht herzlich oder egoistisch zu wirken?

Aktionen planen (11)

Hilfreiche Tipps zum Nein sagen

- * Alternativen anbieten
- * Folgen verdeutlichen
- * An Abschnungen erinnern
- * Um Mithilfe bitten
- * Eine Frist vorgeben
- * Gemeinsam Alternativen planen
- * Um Verständnis bitten
- * Konsequenz bleiben
- * Unverschämtheit des Anderen offenbaren
- * Verantwortung betonen
- * Schlechte Folgen erklären