

## Empathisch Nein sagen

### Grundlegendes

Ich bin für meine Gefühle und Bedürfnisse verantwortlich und der andere Mensch für seine. Ich bin jederzeit frei, auf die Bitte mit ja oder nein zu antworten. Gleiches gilt natürlich erst recht für Forderungen. Erfüllen Menschen Bitten gegen ihre eigenen Bedürfnisse oder kommen Forderungen nach, bezahlen beide Seiten dafür einen hohen Preis. Ein empathisches Nein bedeutet aufrichtig mitzuteilen, welche Bedürfnisse mich im Moment davon abhalten, ja zu sagen. Der authentische Umgang mit Bitten ist immer eine Chance, die Beziehung zu vertiefen.

<b>Empathisches Hören</b> (dient der Beziehungspflege)	
<b>Bitte an mich</b>	<i>Wie lautet die Bitte, die die andere Person gestellt hat?</i>
<b>Bedürfnis der anderen Person</b>	<i>Welches Bedürfnis will die andere Person sich mit der Bitte vermutlich erfüllen?</i>
<b>Empathisches Neinsagen</b>	
<b>Nein</b>	<i>Nein ... diesmal nicht ... heute passt mir das nicht ...</i>
<b>Gefühl</b>	<i>Wie fühle ich mich? Welches Gefühl veranlasst mich, nein zu sagen?</i>
<b>Bedürfnis</b>	<i>Welches Bedürfnis erfülle ich mir, wenn ich Nein sage?</i>
<b>Verbindende Bitte (optional)</b> (Beziehungspflege)	<i>Welche Bitte könnte mein(e) Bedürfniss(e) und die des anderen Menschen erfüllen?</i>

Als Grundlage dient ein Beispiel aus dem Alltag. In der Gruppenphase sollen alle Gelegenheit bekommen, eine Bitte auszusprechen und ein Nein zu hören. Welche Gefühle tauchen in den beiden Rollen auf?  
10 Min. Einzelarbeit, 5 Min. Gruppenarbeit/Person