

# Inhalt

<b>Finden Sie in jeder Situation das passende Nein</b>	<b>5</b>
■ Typische Situationen erkennen	6
■ Keine falschen Kompromisse	17
■ Helfen Sie sich selbst: Selbst-Coaching	23
■ So meistern Sie unfaire Situationen	27
 <b>Welchen Neinsager-Stil nutzen Sie?</b>	 <b>31</b>
■ Typensache: Stolpersteine und Chancen	32
■ Die Vermeider: „Sei lieb“	36
■ Die Selbstverneiner: „Sei perfekt“	38
■ Die Kämpfer: „Sei stark“	40
■ Die Drängler: „Beeil dich“	43
■ Die Jein-Sager: „Streng dich an“	45
■ So nutzen Sie die Typisierungen	48
 <b>Das richtige Nein – der wichtigste Schritt zu Ihrer Balance</b>	 <b>51</b>
■ Bauen Sie innere Stabilität und Haltung auf	52
■ Sparen Sie Zeit – mit einem angemessenen Nein	57
■ Prioritäten helfen, Grenzen zu ziehen	60
■ Sagen Sie Nein – das schenkt Energie	63
■ Wenn Sie dennoch keine Balance finden	68

## **Positiv abgrenzen: So sagen Sie konstruktiv Nein 69**

- Grenzen akzeptieren oder erweitern 70
- Nein – nicht gegen andere, sondern für sich selbst 73
- Seien Sie klar und deutlich 76
- Würdigen Sie den anderen 80
- Bieten Sie Wahlmöglichkeiten an 89
- Nutzen Sie die Sprache Ihres Körpers 91

## **Zusätzliche Kompetenzen: So kommen Sie weiter 97**

- Nicht alles geben – Smalltalk 98
- Gönnen Sie sich Genuss 103
- Motivation ist die halbe Miete 108
- Tun Sie sich mit anderen zusammen 111
- Sagen Sie, was Sie wollen 113
- Strategien für Fortgeschrittene 116
- Positiv Grenzen setzen – in sieben Tagen 118
- Ausblick 122
  
- Literatur 124
- Stichwortverzeichnis 125