

# 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	56
▪ Prioritäten helfen, Grenzen zu ziehen	60
▪ Sagen Sie Nein – das schenkt Energie	63
▪ Wenn Sie dennoch keine Balance finden	67

## **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 79
- Bieten Sie Wahlmöglichkeiten an 88
- Nutzen Sie die Sprache Ihres Körpers 90

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

- Nicht alles geben – Smalltalk 98
- Gönnen Sie sich Genuss 102
- Motivation ist die halbe Miete 106
- Tun Sie sich mit anderen zusammen 110
- Sagen Sie, was Sie wollen 111
- Strategien für Fortgeschrittene 114
- Positiv Grenzen setzen – in sieben Tagen 117
- Ausblick 122
  
- Literatur 123
- Stichwortverzeichnis 124