

Inhalt

Finden Sie in jeder Situation das passende Nein	5
▪ Typische Situationen erkennen	6
▪ Keine falschen Kompromisse	17
▪ Helfen Sie sich selbst: Selbst-Coaching	23
▪ So meistern Sie unfaire Situationen	27
Welchen Neinsager-Stil nutzen Sie?	31
▪ 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
Das richtige Nein – der wichtigste Schritt zu Ihrer Balance	51
▪ 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