Einfach mit Matze

Freundlich Nein sagen

Grenzen setzen im Alltag



Verstehen • Ausprobieren • Dranbleiben

Dein Start

Du übst klare, respektvolle Antworten und entwickelst einen persönlichen Leitfaden für Zusagen, Absagen und Nachverhandlungen.

Für wen: Erwachsene, die in gewöhnlichen beruflichen und privaten Situationen häufig mehr zusagen, als sie leisten möchten oder können.

So arbeitest du: Lies eine Lektion, bearbeite die beiden Übungen zunächst selbst und vergleiche anschließend die Auswertungshilfe. Die Fallpersonen und Situationen sind erfunden. Deine persönlichen Antworten müssen nicht wie das Beispiel aussehen.

Plane etwa 15 bis 25 Minuten pro Lektion plus Zeit für eigene Alltagserprobung ein. Der 14-Tage-Plan ist ein flexibler Vorschlag. Du darfst Tage wiederholen oder pausieren. Die Zeitangabe ist keine Wirkungsgarantie.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.

Alle Übungen sind freiwillig. Du kannst auslassen, verändern oder jederzeit aufhören. Beginne mit gewöhnlichen, wenig belastenden Beispielen; du musst keine traumatischen Erlebnisse aufschreiben. Bei Unbehagen orientiere dich im Raum und wähle eine andere Tätigkeit. Bei anhaltendem Leidensdruck oder deutlicher Einschränkung deines Alltags suche qualifizierte Unterstützung.

Vor dem Ja kurz prüfen

Ein Ja kann freiwillig sein oder aus Gewohnheit entstehen. Bevor du antwortest, prüfe drei Dinge: Will ich das, kann ich es im gewünschten Zeitraum und gehört es zu meinen Verpflichtungen? Diese Fragen trennen persönliche Wünsche von tatsächlichen Aufgaben. Eine Grenze ist kein allgemeiner Anspruch, jede unangenehme Aufgabe abzulehnen.

Du darfst bei einer neuen Bitte um Bedenkzeit bitten. Formuliere einen konkreten Rückmeldezeitpunkt, damit die andere Person planen kann. Beginne mit einer wenig riskanten Alltagssituation. Bei Abhängigkeit, Drohungen oder Gewalt ist direktes Konfrontieren nicht automatisch sicher; suche geeignete Unterstützung und priorisiere deine Sicherheit. Die Übungen dieses Kurses sind für gewöhnliche, grundsätzlich sichere Beziehungen gedacht.

Beobachten | **Einen Schritt wählen** | **Erfahrung auswerten**

Fallbeispiel - eine mögliche Alltagssituation

Lea soll am Wochenende spontan einen Umzug unterstützen. Sie hat bereits eine wichtige Verpflichtung. Statt automatisch zuzusagen, sagt sie: „Ich prüfe meinen Samstag und antworte dir heute bis 18 Uhr.“ Danach entscheidet sie ohne Zeitdruck.

Jetzt selbst ausprobieren

Übung 1: Welche drei Fragen sollte Lea prüfen?

Übung 2: Schreibe einen eigenen Satz für Bedenkzeit.

Mein kleinster nächster Schritt / passender Zeitpunkt

Vergleichen und übertragen

Übung 1: Orientierung für deine Antwort

Wunsch, reale Kapazität und bereits bestehende Verpflichtungen. Die Antwort muss nicht allen gefallen, sollte aber zu den tatsächlichen Möglichkeiten passen.

Übung 2: Orientierung für deine Antwort

Zum Beispiel: Ich möchte verlässlich zusagen. Ich prüfe es und gebe dir morgen um zwölf Bescheid. Nenne einen Zeitpunkt, den du einhalten kannst.

Persönliche Antworten haben nicht immer eine einzige richtige Lösung. Prüfe: Ist mein Schritt konkret, freiwillig, sicher und innerhalb meiner tatsächlichen Möglichkeiten? Habe ich die Bedürfnisse und Verpflichtungen anderer berücksichtigt?

Was nehme ich mit? Was möchte ich an meiner Antwort ändern?

So geht es im vollständigen Kurs weiter

1. Vor dem Ja kurz prüfen

2. Eine klare Absage formulieren

3. Bei Nachfragen ruhig bleiben

4. Verantwortung und Hilfsbereitschaft trennen

5. Ein Ja nachverhandeln

6. Mit kleinen Übungen sicherer werden

Enthalten: 6 Lektionen, 14 Übungen inklusive Abschlussaufgaben, ausfüllbares Arbeitsbuch, 14-Tage-Praxisplan und Offline-Praxisbegleiter. Keine Videos oder persönliche Beratung.

Diese deutschsprachige Reihe vermittelt allgemeine Alltagshilfe und Selbstreflexion für Erwachsene. Sie ist keine Psychotherapie, Diagnostik, medizinische Behandlung oder individuelle Beratung. Es liegt keine externe psychologische Fachprüfung dieser Kurse vor. Es werden keine Heilung, bestimmte Symptomverbesserung oder Krankenkassenerstattung versprochen.