

Grenzen setzen, Energie schützen, klar bleiben

Nein sagen fällt uns schwer – besonders im Dezember.

Überall wird erwartet, dass wir mitmachen, mitessen, dabei sind, freundlich lächeln und „einfach mal nicht so kompliziert wären“.

Die Wahrheit ist: Ein Nein schützt deine Ziele, deinen Körper und deine mentale Energie.

Und genau dafür bekommst du heute klare, sofort anwendbare Tools.

1. Mini-Check: Wo brauchst du ein Nein?

Markiere spontan, wo du dich oft übergehst:

- bei Essensangeboten („Nimm doch noch etwas...“)
- bei Einladungen („Wir haben doch alle so viel Stress...“)
- bei Terminen („Ich mach das schon...“)
- bei Erwartungen („Man macht das so im Advent...“)
- bei dir selbst („Ich will niemanden enttäuschen...“)

Je mehr Kreuze, desto klarer:

Hier braucht es **Klartext**.

2. Die 10-Sekunden-Nein-Formel

Ein Nein braucht nur drei Dinge:

- ☐ Haltung
- ☒ Ich darf das sagen.
- ☐ Kürze
- ☒ Ein Satz reicht.
- ☐ Freundlichkeit
- ☒ Kein Drama nötig.

3. 10 Satzstarter für ein freundliches, klares Nein

Nutze sie genau so, wie sie sind:

- „Danke, aber ich möchte gerade nichts.“
- „Ich nehme heute bewusst weniger.“
- „Ich habe schon gut für mich geplant.“
- „Nein, das passt für mich heute nicht.“
- „Ich möchte auf meinen Körper hören.“
- „Ich bleibe bei meiner Entscheidung.“
- „Danke, aber ich verzichte jetzt bewusst.“
- „Nein, ich entscheide mich anders.“
- „Heute ist mir Ruhe wichtiger.“
- „Also nein für heute und das ist okay.“

Wichtig:

Du brauchst dich nicht zu erklären.

Ein Nein ist ein vollständiger Satz.

4. Klartext-Übung: Das „Wenn ich ehrlich bin“-Protokoll

Setze dich 2 Minuten hin und beende diese Sätze:

- ☞ Wenn ich ehrlich bin, möchte ich...
- ☞ Wenn ich ehrlich bin, tut mir nicht gut, wenn...
- ☞ Wenn ich ehrlich bin, brauche ich im Dezember...

Diese Übung zeigt dir, wo deine wirklichen **Bedürfnisse** liegen.

5. Typische Advents-Situationen + Klartext-Reaktionen

🍪 Situation: „Komm, iss doch noch einen Keks!“

Antwort:

„Danke, aber ich bin zufrieden.“

🎄 Situation: „Ach komm, stell dich nicht so an...“

Antwort:

„Ich entscheide heute bewusst. Danke fürs Verständnis.“

🍷 Situation: „Nur ein Glas, ist doch Advent!“

Antwort:

„Heute nicht. Ich bleib bei mir.“

🎄 Situation: „Das gehört doch einfach dazu...“

Antwort:

„Ich mache es dieses Jahr anders.“

6. Notfall-Satz für den Kopf

Wenn der Druck hoch wird, sag dir:

➡ „Ich muss mich nicht rechtfertigen.“

Dreimal wiederholen.

Wirkt Wunder.

7. Klartext-Tipp

Menschen sind selten beleidigt wegen deines Neins.

Sie sind überrascht, weil sie es **nicht gewohnt sind**, dass jemand klare Grenzen setzt.

Das ist nicht dein Problem.

Das ist **Entwicklung**.

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 8

Nein sagen bedeutet:

- Ja zu deinen Zielen
- Ja zu deinem Körper
- Ja zu deiner Energie
- Ja zu deinem Dezember
-

Wenn du heute nur eine Sache mitnimmst, dann diese:

Ein Nein ist Selbstfürsorge, kein Egoismus.

Du darfst dich schützen. Jeden Tag. Auch heute.