Nein sagen

Wie komme ich zum NEIN

Wir müssen zielgerichtet und voraus-schauend handeln.

In einer akuten Stress-Situation: Beleidigung, unangemessene Forderung, ..

Innehalten, eine Auszeit nehmen zum Überlegen, zur inneren Auseinandersetzung (Kaffee trinken, spazieren gehen, Sport machen, ...

Weg vom Reaktionsautomaten, hin zur souveränen Antwort.

Beobachten Sie ihre Emotionen und beschreiben Sie sie (sich selbst oder anderen)

Und wieder eine Auszeit - dieses mal vor sich selbst: Sie selbst als neutraler Augenzeuge Ihrer selbst. Sie beobachten ihre Gefühle (Ihren Zorn, Ihre Angst), sie beobachten diese Gefühle in Ihnen, Sie sind nicht diese Gefühle, Sie identifizieren sich nicht mit den Gefühlen!

Zuerst muss klar werden wofür wir sind, wir müssen uns unserer Werte bewusst werden. Wo liegen unsere Interessen und Bedürfnisse

Bereiten Sie den anderen darauf vor, ja zu Ihrem Nein sagen zu können..

Auf keinen Fall darf das Nein den anderen verletzen, Ihm das Gefühl persönlicher Zurückweisung geben.

Bewahren Sie auf alle Fälle die Würde des anderen, Ihr Respekt und Ihr Achtung sollte dem Nein den Stachel nehmen und es kompensieren.

Der Respekt ist das preiswerteste Zugeständnis das sie ihm machen können. Es kostet sie wenig und bringt viel Gewinn.

Respektieren Sie seine Interessen, hören Sie ihm zu.

Durch Zuhören erhalten Sie sehr viel Informationen.

Je mehr Informationen Sie haben, desto effektiver, wirkmächtiger können Sie handeln.

Emotionale Phasen des Gegenüber nach unserem NEIN

Vermeidung (so tun, als hätte man es nicht gehört), Verleugnung (akiv: Sie konnten ja nicht wissen,dass..), Angst (das geht nicht), Wut (Zorn), Verhandeln, Trauer, Akzeptanz

Macht-versus-Beziehung-Dilemma

Nein sagen belastet in der Regel die Beziehung

Die Beziehung zu pflegen kann die eigene Macht schwächen

Übliche Auswege

Anpassung

Ja sagen, obwohl wir eigentlich nein sagen wollen.

Es wird ein falscher, vorübergehender Friede geschaffen.

Angriff

Auf unangemessene Art und Weise Nein sagen

Der andere wird verletzt, die Beziehung wird zerstört.

Ausweichen

Wir sagen gar nichts

Wir schaden uns und die Konflikte schwelen und brechen irgendwann aus.

Die Kombination der 3 Verhaltens-weisen

Am Anfang passen wir uns an, irgendwann explodieren wir, dann haben wir ein schlechtes Gewissen, dann passen wir uns wieder an oder weichen aus, dann ....

Der besondere Weg:

Auflösung des Macht-versus-Beziehung-Dilemmas

Verwickeln Sie ihr Gegenüber in eine konstruktive respektvolle Konfrontation

Statt eines: Nein, Nein, Nein

Ja, Nein, Ja

Zuerst eine Darlegung eines positiven eigenen Interesses

Dann ein sachliches Nein

Zuletzt ein Ja zur Beziehungspflege

Wie komme ich zum ersten Ja

Darlegung eines positiven eigenen Interesses

Weg von Positionen, hin zu Interessen : Was sind Ihre innersten Interessen für Ihr Handeln?

Übernehmen Sie die Verantwortung für die Befriedigung der eigenen Interessen und Bedürfnisse, mit oder ohne die Kooperation des anderen.

Stellen Sie sich Ihren Ängsten vor Beziehungsverlust!

Entwerfen Sie einen Plan B und arbeiten Sie intensiv an ihm! Je attraktiver ihr Plan B ist, desto souveräner können Sie handeln.

© www.kolboske.de 01.09.2013 Dieses Mindmap ist entstanden nach den Inhalten aus "Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln" von William Ury Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2009"