

NEIN.

8 Sätze, mit denen du klar Nein sagst – ohne dich zu rechtfertigen.

Macht. Sprache. Wirkung.

Schön, dass du da bist.

Kennst du diesen Moment?

Du willst Nein sagen.

Und hörst dich stattdessen sagen: „Ich schaue mal ...“

Weil du niemanden enttäuschen willst.

Weil du nicht unhöflich wirken möchtest.

Weil du schon die Reaktion des Gegenübers im Kopf hast.

Und plötzlich wird aus deinem Nein ein Vielleicht. Oder gleich ein Ja.

Dabei braucht ein klares Nein keine lange Begründung. Und schon gar keine Entschuldigung dafür, dass du deine Zeit, deine Energie oder deine Entscheidung schützt.

Deshalb bekommst du hier keine Kommunikationstheorie.

Du bekommst 8 Sätze für vier Situationen, in denen ein Nein besonders schwerfällt.

Nicht zum Auswendiglernen. Sondern damit du beim nächsten Mal einen Satz zur Hand hast, bevor du dich wieder selbst übergehst.

Los geht's.

1. Wenn du keine Kapazität hast.

Statt:

„Ich schaue mal, ob ich das noch irgendwie unterkriege ...“

Sag:

„Nein, das nehme ich nicht zusätzlich auf.“

Warum das wirkt:

Du machst deine Kapazitätsgrenze sichtbar, ohne sie zu einer persönlichen Schwäche zu erklären.

Wenn du deine Prioritäten schützen willst:

„Das passt nicht in meine aktuellen Prioritäten.“

Warum das wirkt:

Nicht alles, was an dich herangetragen wird, muss automatisch wichtig genug sein, um deinen Plan zu verändern.

Kapazität ist keine Charakterfrage.

2. Wenn du etwas einfach nicht willst.

Statt:

„Eigentlich würde ich ja gern, aber gerade ist es irgendwie schwierig ...“

Sag:

„Nein, das möchte ich nicht.“

Warum das wirkt:

Weil du keinen Terminkalender, Notfall oder besseren Grund brauchst, um etwas abzulehnen, das du nicht möchtest.

Wenn du noch klarer sein willst:

„Das ist für mich keine Option.“

Warum das wirkt:

Du öffnest keine Hintertür für eine Diskussion darüber, wie man dich vielleicht doch noch überzeugen könnte.

Nicht wollen ist ein Grund. Auch ohne Notfall.

3. Wenn jemand dein Nein verhandeln will.

Du hast Nein gesagt.

Und dein Gegenüber erklärt dir trotzdem noch fünf Minuten lang, warum du eigentlich Ja sagen solltest.

Sag:

„Ich habe verstanden, warum dir das wichtig ist. Meine Antwort bleibt Nein.“

Warum das wirkt:

Du zeigst, dass du zugehört hast – ohne daraus eine Verpflichtung abzuleiten, deine Entscheidung zu ändern.

Wenn weiter nachgebohrt wird:

„Ich habe bereits Nein gesagt. Dabei bleibt es.“

Warum das wirkt:

Du wiederholst nicht deine Argumente. Du wiederholst deine Entscheidung.

Ein Nein wird nicht klarer, wenn du es zehnmal begründest.

4. Wenn du freundlich ablehnen willst – ohne ein Vielleicht daraus zu machen.

Freundlichkeit und Klarheit schließen sich nicht aus.

Sag:

„Danke, dass du fragst. Ich bin nicht dabei.“

Warum das wirkt:

Du würdigst die Anfrage, aber nicht auf Kosten deiner Entscheidung.

Oder ganz schlicht:

„Nein, das passt für mich nicht.“

Warum das wirkt:

Kurz. Verständlich. Ohne Einladung zur Nachverhandlung.

Freundlich ist ein Ton. Kein Vielleicht.

Jetzt bist du dran.

Welchen dieser 8 Sätze brauchst du gerade am dringendsten?

Nicht irgendwann.

Gerade jetzt.

Schreib ihn auf.

Sag ihn einmal laut.

Und dann benutze ihn beim nächsten Mal.

Achte dabei auf das, was du danach sonst gern tust:

Kein „Sorry“ hinterherschieben.

Kein „aber vielleicht“ ergänzen.

Keine zehnminütige Begründung liefern.

Dein Gegenüber darf enttäuscht sein.

Es darf nachfragen.

Es darf dein Nein sogar doof finden.

Das macht dein Nein nicht falsch.

Ein Satz, den du nur speicherst, verändert gar nichts.

Sag's.

Und wenn du nicht nur Nein sagen musst?

Manchmal ist das Nein gar nicht die schwierigste Stelle.

Sondern der Moment, in dem du unterbrochen wirst.

In dem jemand deine Grenze überschreitet.

In dem du widersprechen willst.

Oder in dem du weißt, was du meinst – aber die Worte fehlen.

Dann ist SAG'S. der nächste Schritt.

15 Klartextsätze für Situationen, in denen dir sonst erst hinterher einfällt, was du hättest sagen sollen.

Du findest SAG'S. auf klartextraum.de unter „Klartext für Dich“.

Und wenn es nicht irgendeine Situation ist, sondern dieses eine Gespräch?

Dann bring mir genau das.

1:1 KLARTEXT-SPARRING

90 Minuten · 299 Euro

Bring mir das Gespräch, vor dem du seit drei Tagen Bauchschmerzen hast.

Wir bauen daraus die Sätze, mit denen du morgen reingehst.

Verena Franzen · Klartext Raum

Macht. Sprache. Wirkung.