

Übung: „Nein“ sagen

„Nein“-Sagen fällt oft schwer – egal wie alt man ist. Warum? Jeder hat Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung und ist ab und zu mal unsicher. Die gute Nachricht: Du kannst es lernen, selbstbewusst abzulehnen und Grenzen zu setzen.

Folgende Übungen helfen dir dabei:

Übung: In welcher Situation ...?

Schreib' eine Situation auf, in der du „Ja“ gesagt hast, obwohl du eigentlich „Nein“ sagen wolltest. Anschließend überlegst du dir, wie du dich in der Situation gefühlt hast und ob du heute anders reagieren würdest.

Übung: Manifestieren

Setze dir selbst das Ziel, dich in der nächsten Situation für dich zu entscheiden. Schreib' dir diesen persönlichen Vorsatz auf, sodass du ihn immer vor Augen hast.

