

Birgit Gatter - dein Weg zu mehr Lebenskraft

Schlagfertigkeit mit Charme – der Intensivkurs

Modul 4

Erforsche dein „Nein“ - Verhalten

- Was löst es bei dir für Gefühle aus, wenn du anderen eine Bitte abschlägst?
- Sind es immer dieselben Menschen, die dich um „kleine Gefälligkeiten“ bitten?
-
- Unterstützen dich diese Menschen ebenfalls?
-
- In welchen Situationen willst du in Zukunft „Nein“ sagen?
-
- Was ändert sich für dich, wenn du öfter „Nein“ sagst?

Nein – Sagen so funktioniert´s:

Zusätzlich zu den Techniken, die du im Video kennengelernt hast, kannst du immer diesen 3 Schritten folgen:

1. Zeig Verständnis für die Situation des anderen
2. Erkläre deine Situation
3. Gib eine positive Perspektive, oder Motivation