

Inhalt

Finden Sie in jeder Situation das passende Nein	5
■ Typische Situationen erkennen	6
■ Keine falschen Kompromisse	17
■ Helfen Sie sich selbst: Selbst-Coaching	23
■ So meistern Sie unfaire Situationen	27
Welcher Neinsager-Typ sind Sie?	31
■ Typensache: Stolpersteine und Chancen	32
■ Die Vermeider: „Sei lieb“	36
■ Die Selbstverneiner: „Sei perfekt“	38
■ Die Kämpfer: „Sei stark“	40
■ Die Drängler: „Beeil dich“	43
■ Die Jein-Sager: „Streng dich an“	45
■ So nutzen Sie die Typisierungen	48
Das richtige Nein – der wichtigste Schritt zu Ihrer Balance	51
■ Bauen Sie innere Stabilität und Haltung auf	52
■ Sparen Sie Zeit – mit einem angemessenen Nein	57
■ Prioritäten helfen, Grenzen zu ziehen	60
■ Sagen Sie Nein – das schenkt Energie	63
■ Wenn Sie dennoch keine Balance finden	68

Positiv abgrenzen: So sagen Sie konstruktiv Nein	69
■ Grenzen akzeptieren oder erweitern	70
■ Nein – nicht gegen andere, sondern für sich selbst	73
■ Seien Sie klar und deutlich	76
■ Würdigen Sie den anderen	80
■ Bieten Sie Wahlmöglichkeiten an	89
■ Nutzen Sie die Sprache Ihres Körpers	91
Zusätzliche Kompetenzen: So kommen Sie weiter	97
■ Nicht alles geben – Smalltalk	98
■ Gönnen Sie sich Genuss	103
■ Motivation ist „die halbe Miete“	108
■ Tun Sie sich mit anderen zusammen	111
■ Sagen Sie, was Sie wollen	113
■ Strategien für Fortgeschrittene	116
■ Positiv Grenzen setzen – in sieben Tagen	118
■ Ausblick	122
■ Literatur	124
■ Stichwortverzeichnis	125