

Die Kraft des NEIN –

Wie ein klares NEIN Verständigung möglich macht

Donata Oerke



Ziel des Vortrags

Was Sie heute konkret mit nach Hause nehmen können



02

Die Bedeutung des NEIN – bei gleichzeitiger Gesprächsbereitschaft



Nein sagen



**Grenzen setzen,
Orientierung geben**



**gemeinsame
Lösung finden**

Zwischen Offenheit und Abgrenzung liegt der Raum, in dem
Verständigung entstehen kann.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Wie aus einem unausgesprochenen Nein ein stiller Konflikt werden kann



03



Merksatz: Was nicht ausgesprochen wird, wirkt im System trotzdem weiter. (Bilder KI generiert)

Faktoren des Nein:



04

- **Selbstbewusstsein:** ein Gefühl für meine Bedürfnisse und Grenzen.
- Vertrauen in meine **Selbstwirksamkeit**
- NEIN ist ein menschliches **Grundrecht**
- NEIN braucht **MUT**

Das NEIN ist ein guter Freund

Vier Bestandteile des Nein

- 1 Ich nehme meine Gefühle wahr
- 2 Ich nehme meine Bedürfnisse wahr
- 3 Ich weiß um meine Identität
- 4 Ich bin mutig.

Wer Nein sagen kann, verhandelt nicht gegen sich selbst, sondern für die eigenen Interessen.

Warum Nein sagen so schwer fällt



05

Ein Blick auf Bindung, Harmonie und Konflikterfahrung

- Nein sagen berührt nicht nur die Sache, sondern auch unser Gefühl von Zugehörigkeit.
- Wir sind im Nein-Sagen vorsichtig, weil wir andere nicht ablehnen oder enttäuschen wollen und nicht als schwierig gelten.
- Wenn ein Nein ausbleibt, wird es oft später sichtbar — als Druck, Rückzug, Gereiztheit oder stille Erschöpfung.

Vier typische Hürden

- 1 Ich will dazugehören.
- 2 Ich will nicht verletzen.
- 3 Ich will Konflikte nicht verschärfen.
- 4 Ich bin das klare Nein noch nicht gewohnt.

Unausgesprochene Widerstände verschwinden nicht. Sie bleiben wirksam.

Wie formuliere ich mein klares Nein?



06

Eine kleine Übung für den Arbeitsalltag

- 1 Ich kann das heute nicht zusagen.
- 2 Ich möchte dafür einen anderen Rahmen vorschlagen.
- 3 Mir ist wichtig, dass wir eine Lösung finden, die für beide Seiten tragfähig ist.

Frage an mich selbst: Wie klingt meine Stimme? Wie deutlich ist meine Körperhaltung?

JA zum Dialog

Ein Blick auf Standpunkte, Sog und Hilfsmittel



07

- Von der Ich-Es-Beziehung zur Ich-Du-Beziehung - dem Sog widerstehen
- Rundumsicht auf das Thema/den Konflikt erkennen
- Durch das NEIN Sollbruchstellen aufdecken
- Flexibel in den Positionen

Hilfsmittel, um dialogfähig zu bleiben

- 1 Den weiten Blick und Zwischenraum erhalten
- 2 Positive Erinnerungen wachrufen.
- 3 Sprechdauer festlegen, Pause oder vertagen
- 4 9 Lösungen finden

Ein gutes Nein ist kein Angriff, sondern eine klare Position, die zu einem Dialog einlädt.

Konflikte, Lösungen und Engagement

Lösung entsteht dort, wo Menschen dranbleiben.



08

Es gibt Menschen, die sich für die **Lösung engagieren** und es gibt Menschen, die **aufhören, nach Lösungen zu suchen**.

Es gibt keine Konflikte, die unlösbar sind, solange sich Menschen für Lösungen engagieren.

Konfliktlösung braucht nicht nur Technik, sondern Beteiligung, Ausdauer und die Bereitschaft, in Kontakt zu bleiben.



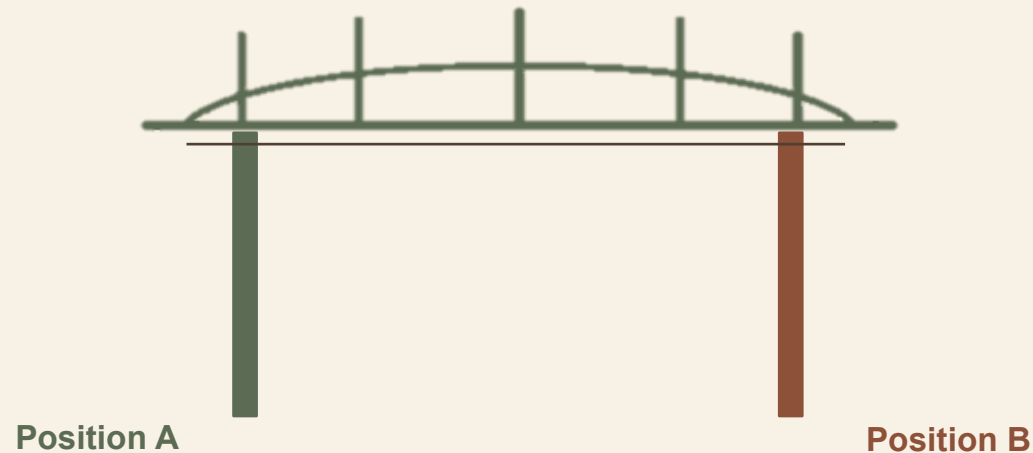
Klarheit schafft Sicherheit

Grenzen ziehen und Grenzen öffnen gehören zusammen



09

Lösungen können nur dort entstehen, wo beide Seiten tragfähig bleiben.



Die Bewegung zwischen Offenheit und Abgrenzung ist nicht Widerspruch, sondern Voraussetzung für eine gute Verständigung.

Das Nein – Ihr neuer guter Freund?

