

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 5

Artikel: Können Sie gut Nein sagen?
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055492>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Können Sie gut Nein sagen?

Manche Menschen kommen nicht gut damit zurecht, wenn sie die Bitte um einen Gefallen oder eine Hilfe ablehnen. Doch Nein sagen kann man üben.

Text: Ingrid Zehnder

Kevin ist ein kräftiger, freundlicher junger Mann. Da er ein Auto besitzt, wird er bei allen Umzügen in seinem grossen Bekanntenkreis um Hilfe gebeten. Manchmal möchte er lieber Nein sagen, traut sich aber nicht. Frau Roth zog mit 64 Jahren in eine neue Stadt und ein Wohnhaus mit acht Parteien. Im ersten Jahr wurde sie gebeten, während der Ferien eines Nachbarn, die Balkon- und Zimmerpflanzen zu versorgen. Da sie die Aufgabe gewissenhaft erledigte, sprach sich das herum. Kurzum, nach einigen Jahren war es im Haus quasi selbstverständlich, dass die freundliche Frau Roth für die Pflanzenpflege abwesender Hausbewohner sorgte. Frau Roth wollte niemanden in der

Hausgemeinschaft benachteiligen und hatte nicht den Mut zu sagen, dass sie das treppauf, treppab leid war.

Die Kollegen im Büro wissen aus Erfahrung, dass Maria schlecht Nein sagen kann. Daher wird sie immer als Erste gefragt, wenn es um die Übernahme von zusätzlichen Aufgaben geht. Oft ärgert sie sich im Nachhinein über die eigene Unfähigkeit, Grenzen zu setzen – und sagt beim nächsten Mal doch wieder Ja.

Hilfsbereitschaft ist so wichtig, aber ...

Um eines klarzustellen: Wir alle und damit die ganze Gesellschaft wären verloren ohne die ehrenamt-



liche und private Hilfe, Unterstützung und Zuneigung unserer Mitmenschen. Und sowohl im Beruf als auch in der Partnerschaft, der Familie oder unter Freunden ist man hin und wieder genötigt, auch mal Aufgaben zu übernehmen, für die man weder Zeit noch Lust hat.

Aber: Notorische Jasager haben aus ehrenwerten – und manchmal auch nicht ganz so läblichen – Motiven die Tendenz, sich selbst zu überfordern. Manche wollen jedem Konflikt aus dem Weg gehen, andere haben Angst, etwas zu verpassen, einige möchten «everybody's darling» sein.

Weshalb Nein sagen schwerfällt

Personen, die (zu) oft ein Nein vermeiden und lieber (zu) häufig Ja sagen, gelten als freundlich und gutmütig, aber auch als wenig selbstbewusst und abhängig von der Meinung anderer.

Viele fürchten:

- * als unfreundlich und unhöflich eingeschätzt zu werden,
- * als wenig hilfsbereit, egoistisch und herzlos zu gelten,
- * Freunde, Bekannte oder Berufskollegen vor den Kopf zu stossen,

* andere Menschen zu enttäuschen oder zu kränken,
* selbst abgelehnt und nicht gemocht zu werden.
Die meisten Menschen möchten von anderen positiv bewertet, gefragt und gebraucht werden. Doch so manchen ist die Anerkennung der Mitmenschen im beruflichen und privaten Umfeld so enorm wichtig, dass sie die Zufriedenheit mit sich selbst aus den Augen verlieren. Die Angst, bei einem Nein mit Kritik oder gar mangelnder Zuneigung rechnen zu müssen, macht sie zu Menschen, die – je nach Situation – allzu oft Ja sagen, im Grunde jedoch Nein meinen. Das kann zu einem geringen Selbstwertgefühl und hausgemachtem Stress führen.

Kindheitserfahrungen

Viele Psychologen meinen, die Unfähigkeit, Nein sagen zu können, habe sich schon in der Kindheit etabliert, weil die Erwachsenen auf das kindliche Nein zu häufig mit Tadel, Kontaktabbruch oder gar Liebesentzug reagiert hätten.

Alle Eltern wissen, wie anstrengend Kinder in der Trotzphase sein können, wenn sie beispielsweise keine Schuhe anziehen möchten, obwohl es draussen eiskalt ist. Einerseits sind Eltern gefordert, das Nein





des Kindes ernst zu nehmen, damit es sich zu einem eigenständigen und selbstbewussten Individuum entwickeln kann. Andererseits muss der Alltag klappen, und für die Schuhe auf dem Weg zum Kindergarten gibt es keine Alternative.

Der Balanceakt zwischen einem angepassten Ja und einem berechtigten Nein auf beiden Seiten beginnt schon früh.

Nein sagen kann man lernen

Auch wenn man in der Kindheit schlechte Erfahrungen mit dem Neinsagen gemacht hat, man kann es später immer noch lernen und einüben. Und zwar dann, wenn das Ja zur Belastung wird, und man das Gefühl hat, zu kurz zu kommen und ausgenützt zu werden.

Wie reagieren Sie, wenn jemand Sie fragt, ob Sie nicht dieses oder jenes tun, Geld leihen, einspringen, reparieren, helfen können – obwohl Ihr eigener Terminkalender schon voll genug ist und kaum Raum für Erholung lässt? Achten Sie auf sich selbst! Sie dürfen auch Nein sagen! Es ist wichtig, Grenzen zu setzen und auch mal abzulehnen. Alles andere ist körperlich und emotional belastend und letztlich ungesund.

Manchmal stehen ein überzogenes Harmoniebedürfnis und/oder eine übertriebene Konfliktscheu im Weg. Doch Sie dürfen sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche besinnen und brauchen bei der Ablehnung einer Bitte kein schlechtes Gewissen zu haben. Lernen Sie, selbstbewusst zu handeln, auf Ihr Bauchgefühl zu hören und immer besser zu realisieren, wenn Ihnen etwas zu viel wird. Nett und hilfsbereit zu sein, ist okay; doch es ist auch in Ordnung, sich mal zu verweigern und damit unbeliebt zu machen, falls man überfordert ist.

Seien Sie gut zu sich selbst

In der modernen Leistungsgesellschaft und Arbeitswelt, in der häufig ständige Erreichbarkeit und Verfügbarkeit vorausgesetzt wird, bekommt die Selbstfürsorge wieder einen hohen Stellenwert. Selbstfürsorge heißt, sich selbst liebevoll und wertschätzend zu begegnen, das eigene Befinden und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und aktiv

Nein sagen in CH/DE

Interessanterweise sagt die Psychologin/Psychotherapeutin Beatrix Ott mit Praxis in St. Gallen in einem Beitrag für Radio SRF 3: «Ich denke schon, dass wir in der Schweiz einem klaren Nein eher ausweichen... Das explizite Nein ist in Deutschland wohl häufiger...» und Leila Gisin, Psychologin und Dozentin an der Hochschule Luzern, stellt in einem Artikel für den Kaufmännischen Verband fest: «In der gut schweizerischen Sozialisation sind Nein-Sager verpönt.» Und: «In meinem Arbeitsumfeld beobachte ich immer wieder, dass etwa Deutsche viel einfacher Nein sagen können.»

zum eigenen Wohlergehen beizutragen. Das ist wichtig, nicht zuletzt um Stress, Frustration und Überforderung zu vermeiden.

Ein weiterer Begriff, der in diesem Zusammenhang eine Rolle spielt: gesunder Egoismus.

Egoismus, definiert als Selbstliebe und Ichsucht, ist negativ besetzt und zielt darauf, stets die eigenen Vorteile, Interessen und Ziele zu verwirklichen.

Was aber ist gesunder Egoismus? Das bedeutet, dass man seine eigenen Bedürfnisse nicht ignoriert, sondern sie in sein Verhalten einbezieht; jedoch nicht rücksichtslos auf Kosten anderer handelt. Es geht vielmehr um die Balance zwischen der eigenen Kraft und Zufriedenheit und den Anforderungen der anderen. Nur wer selbst Energie hat, kann sich langfristig gut um seine Mitmenschen kümmern. Dazu muss man aber lernen, Nein zu sagen.

Wie man Nein sagen üben kann

Wenn Sie das Gefühl haben, den Bitten anderer zu oft nachzugeben, üben Sie das Neinsagen in kleinen Schritten. Beginnen Sie mit den am wenigsten konfliktreichen Situationen und stellen, was Ihnen am schwersten fällt, zurück, bis Sie sich sicherer fühlen.



Freundlich, aber bestimmt:
Auch unter guten Freundinnen
kann man eine Bitte oder einen
Wunsch ablehnen.

Klar Nein sagen statt sich
frustriert immer wieder
Aufgaben von Kollegen
aufzubürden zu lassen:
Das ist gerade am
Arbeitsplatz wichtig.



- * Vermeiden Sie fadenscheinige Ausreden und beschönigende Floskeln wie «vielleicht», «ich weiss nicht», «mal sehen».
- * Trauen Sie sich, beherzt Nein zu sagen. Ob Sie das Nein begründen möchten, liegt an Ihnen; Sie müssen sich aber weder entschuldigen noch rechtfertigen. Sie könnten beispielsweise sagen: «Nein, ich habe dann keine Zeit.»
- * Nein heisst Nein. Geben Sie dem Bittsteller keine Handhabe, Sie mit Diskussionen respektive Argumenten umzustimmen, sonst wird die Situation konfliktreich und ausweglos.
- * Wann immer möglich, antworten Sie nicht spontan; lassen Sie sich nicht überrumpeln, verschaffen Sie sich Zeit. So haben Sie Gelegenheit zu überlegen, was Sie wirklich wollen, wie wichtig die Bitte ist und ob der Termin tatsächlich in Ihr Leben passt.

- * Es spricht nichts dagegen, Alternativen anzubieten. So könnten Sie sagen: «Nein, am Donnerstag passt es mir nicht. Nächste Woche Freitag könnte ich helfen.»
- * Grundsätzlich: Besinnen Sie sich auf die Fürsorge für das eigene Selbst und den gesunden Egoismus.

Ja ist wichtig, Nein unentbehrlich

Das Erfolgsrezept liegt darin, ein Gleichgewicht zwischen der eigenen Gesundheit, den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen seitens Familie, Freunden und Kollegen zu finden. Das erfordert eine Welt, in der sowohl ein Ja als auch ein Nein seinen Platz hat, akzeptiert und wertgeschätzt wird. Wer selbst ohne Schuldgefühle Nein sagen kann, muss auch das Nein anderer mit Verständnis und ohne Vorwurf bejahen können.