Warum kann ich nicht Nein sagen?

Warum das Nein schwerfällt



Bitte und Mensch sind zwei Sachen



Wusstest du?

3 von 4

Leuten im Linien-Versuch sagten mindestens einmal die falsche Antwort der Gruppe.

1 Wort

reicht schon: Nein. Eine lange Ausrede brauchst du nicht.

über 70

Jahre ist der berühmte Linien-Versuch schon alt.

So klappt dein Nein

1. **Atme einmal ruhig durch.**
2. **Sag kurz und freundlich: Nein, das möchte ich nicht.**
3. **Brauchst du Zeit, sag: Ich überleg es mir.**
4. **Wenn du magst, schlag etwas anderes vor.**

Ein Nein zur Bitte ist kein Nein zum Menschen.

Kurz gesagt

- Menschen wollen dazugehören.
- Darum macht ein Nein oft Angst.
- Gute Freunde halten ein Nein aus.
- Fühlt sich etwas falsch an: Nein sagen und erzählen.

Warum kann ich nicht Nein sagen?

Name: _____

1 Probier es aus: Wie fühlt sich ein freundliches Nein an?

SICHER IST SICHER Ganz ungefährlich: Es ist ein Spiel. Bittet nur um harmlose Dinge und lacht nicht übereinander.

DU BRAUCHST

- 1 Partnerin oder 1 Partner
- dieses Blatt
- Stift

SO GEHT'S

1. **Einer bittet um etwas, zum Beispiel: Leihst du mir deinen Stift?**
2. **Der andere sagt freundlich: Nein, das möchte ich nicht.**
3. **Tauscht die Rollen.**
4. **Probiert auch: Ich überleg es mir.**

Wie hat sich das Nein angefühlt – beim Sagen und beim Hören?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie viele machten im Linien-Versuch mindestens einmal das Falsche mit?

- ☐ 1 von 10
- ☐ 3 von 4
- ☐ alle

Warum wollen Menschen so gern dazugehören?

- ☐ Früher gab die Gruppe Schutz
- ☐ Weil es in der Schule Pflicht ist
- ☐ Wegen des Wetters

Was hilft beim Nein sagen?

- ☐ laut schreien
- ☐ kurz und freundlich bleiben
- ☐ lange Ausreden

Warum kann ich nicht Nein sagen?

3 **Mythos oder wahr? Kreuz an.**

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer Nein sagt, ist unhöflich.	☐	☐
Auch Erwachsenen fällt Nein sagen oft schwer.	☐	☐
Für ein Nein brauchst du immer einen Grund.	☐	☐
Du darfst dir Bedenkzeit nehmen.	☐	☐
Fühlt sich etwas falsch an, darfst du immer Nein sagen.	☐	☐

Warum kann ich nicht Nein sagen?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Nein-Spiel zählen eure eigenen Gefühle – da gibt es kein Falsch. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum.

1 Probier es aus: Wie fühlt sich ein freundliches Nein an?

Wie hat sich das Nein angefühlt – beim Sagen und beim Hören?

Viele merken: Das Sagen fühlt sich schwerer an, als es ist. Und das Hören ist meist gar nicht schlimm, wenn das Nein freundlich kommt. Je öfter du es übst, desto leichter wird es.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie viele machten im Linien-Versuch mindestens einmal das Falsche mit?

- [ ] 1 von 10
- [x] 3 von 4
- [ ] alle

Ungefähr drei von vier – obwohl die Antwort ganz leicht war.

Warum wollen Menschen so gern dazugehören?

- [x] Früher gab die Gruppe Schutz
- [ ] Weil es in der Schule Pflicht ist
- [ ] Wegen des Wetters

Allein war früher gefährlich. Das steckt bis heute in uns.

Was hilft beim Nein sagen?

- [ ] laut schreien
- [x] kurz und freundlich bleiben
- [ ] lange Ausreden

Kurz und freundlich: Dann versteht der andere dich und fühlt sich nicht angegriffen.

Warum kann ich nicht Nein sagen?

3 Mythos oder wahr? Kreuz an.

	STIMMT	STIMMT NICHT
Wer Nein sagt, ist unhöflich.	☐	☒
Auch Erwachsenen fällt Nein sagen oft schwer.	☒	☐
Für ein Nein brauchst du immer einen Grund.	☐	☒
Du darfst dir Bedenkzeit nehmen.	☒	☐
Fühlt sich etwas falsch an, darfst du immer Nein sagen.	☒	☐