

## Heute sage ich „NEIN“!

### Wie sage ich „nein“ in folgender Situation:

Jemand möchte jetzt und sofort Deine Aufmerksamkeit, Deine Zeit.

Das kann ein/e Kunde/in sein, das kann Dein Partner sein, das kann Dein Lieblingskind sein.



„Ein Nein  
ist ein Ja  
zu Dir“

Hier nun anhand einer/s Kundin/en:

1. freundliche Begrüßung
2. „Ich würde mir gerne Zeit nehmen, aber leider...“
3. Ich glaube Dir Deine subjektiv empfundene Dringlichkeit.
4. Ich habe einen **guten** Vorschlag für Dich.
5. Möchtest Du „Äpfel oder Birnen“?
6. „Was ist Dir **lieber**, was passt Dir **besser**?“
7. Dein letztes Angebot ist idealerweise für Dich am besten

### ELISABETH KOLLMANN-JECKEL

arbeitet als systemischer Coach und Trainerin für Stress- und Zeitmanagement, Burn-Out-Prophylaxe und Kommunikation.

Sie ist Gründerin von [www.geschaefsmama.com](http://www.geschaefsmama.com) und coacht, vernetzt und unterstützt Mütter in ihrem Business.

Elisabeth Kollmann-Jeckel ist selbst Mutter von zwei Lieblingskindern und lebt mit ihrer Familie in Wien.

