

Nein sagen

Die besten Strategien

Bearbeitet von
Monika Radecki

3. Auflage 2015. Buch inkl. Online-Nutzung. 128 S. Mit TaschenGuide Downloads. Kartoniert
ISBN 978 3 648 06699 7

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:
Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

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
Welchen Neinsager-Stil nutzen 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