

Gesunder Spickzettel:
So schaffst du es *Nein* zu sagen

- Lass dich nicht überrumpeln. Bitte um Bedenkzeit
- Kommuniziere ehrlich deine Beweggründe
- Äußere deine Gefühle in einer Ich-Botschaft
- Höre zu und verweise auf jemand anderen, der noch besser weiterhelfen kann
- Male dir das Worst-Case-Szenario aus: Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn du Nein sagst?