

20 Nein-Sätze für schwierige Situationen

Klar und souverän
Grenzen setzen





Willkommen

Schön, dass du hier bist.

Das Thema Grenzen setzen ist für viele Menschen eine echte Herausforderung – nicht nur im Beruf, sondern auch im privaten Alltag.

Ein Nein fühlt sich oft schwer an, weil wir Angst vor Ablehnung haben, weil wir andere nicht enttäuschen wollen oder weil uns Schuldgefühle im Weg stehen.

Mein Ziel ist es, dir mit diesem Dokument eine praktische Unterstützung an die Hand zu geben: Formulierungen, die dir helfen, in schwierigen Momenten klar und freundlich Nein zu sagen. Dabei geht es nicht um starre Textbausteine, sondern um Anregungen, die du in deine eigene Sprache übersetzen darfst.

Mir ist wichtig, dass du beim Lesen spürst: Es gibt nichts Egoistisches an einem Nein. **Im Gegenteil – jedes Nein ist auch ein Ja. Ein Ja zu deinen Grenzen, deiner Gesundheit und deinen Werten.**

Ich wünsche dir, dass diese Sätze dir Sicherheit geben und dich ermutigen, deine Stimme klarer einzusetzen.

Marion

Warum diese Sätze wirken

Wenn wir Nein sagen, passiert auf beiden Seiten mehr, als wir bewusst wahrnehmen. Ein Nein kann für das Gegenüber eine Art

Bedrohungssignal sein, weil es unbewusst Grundbedürfnisse berührt.

Die Neurowissenschaft zeigt, dass unser Gehirn soziale Bedrohungen fast so stark bewertet wie körperliche Gefahren.

Genau hier setzt das **SCARF-Modell von David Rock** an: Es beschreibt **fünf soziale Bedürfnisse**, die in jeder Kommunikation mitschwingen:

- ★ **Status** (gesehen und anerkannt werden)
- ★ **Gewissheit** (Verlässlichkeit, Klarheit)
- ★ **Autonomie** (eigene Entscheidungen treffen können)
- ★ **Verbundenheit** (dazugehören, Nähe erleben)
- ★ **Fairness** (gerecht behandelt werden)

Ein Nein kann eines dieser Bedürfnisse bedrohen – und deshalb so emotional wirken. Wenn wir unsere Worte so wählen, dass wir diese Dimensionen respektieren, dann wird ein Nein nicht härter, sondern **verständlicher und leichter annehmbar**.

Genau hier setzen die folgenden Sätze an: Sie sind so formuliert, dass sie Grenzen wahren und gleichzeitig die Bedürfnisse deines Gegenübers berücksichtigen.



01

Beruf / Arbeit

Nein sagen zu Aufgaben, Projekten oder Anfragen im Job.

02

Freundeskreis

Grenzen setzen, ohne Nähe und Beziehung zu verlieren.

03

Familie

klare Entscheidungen treffen, auch wenn die Erwartungen der anderen hoch sind.

04

Spontane Anfragen

freundlich ablehnen, wenn jemand kurzfristig etwas von dir möchte.

05

Hartnäckige Personen

standhaft bleiben, auch wenn jemand dein Nein nicht akzeptieren will.

01 *Beruf / Arbeit*

Worum es geht:

Im Arbeitsalltag gibt es verschiedene Situationen, in denen ein Nein notwendig sein kann.

In Unternehmen gibt es **unterschiedliche Rollen und Verantwortlichkeiten**. Deshalb kann es hilfreich sein, deine Antwort so zu formulieren, dass sie zum jeweiligen **Kontext** passt.

01 *Beruf / Arbeit*

1. Führungskraft gibt eine Aufgabe

Rahmen: Wenn eine Aufgabe von der Führungskraft kommt, ist es wichtig, die eigene Situation im Blick zu haben, um Überlastung zu vermeiden. Natürlich kann eine Führungskraft über Mehrleistung oder auch Überstunden sprechen, wenn es die Lage erfordert – gleichzeitig braucht es die Klarheit des Mitarbeiters, ob diese Leistung realistisch machbar ist.

Die Priorisierung der Aufgaben liegt letztlich bei der Führungskraft. Du kannst Vorschläge machen und deine Kapazität transparent darstellen, aber die Entscheidung, welche Aufgabe Vorrang hat, liegt nicht allein bei dir.

Darum geht es beim Nein nicht um ein Abblocken, sondern um ein lösungs-orientiertes Gespräch: „Das ist mein aktuelles Pensum – was hat für dich Vorrang?“

So zeigst du sowohl Verantwortung für dich selbst als auch Respekt für das Dilemma deiner Führungskraft, dass alle Aufgaben irgendwie erledigt werden müssen.

Kommunikationsstil: respektvoll, lösungsorientiert, ggf. mit Alternativvorschlag.

Beispiele:

„Ich sehe die Aufgabe, im Moment ist meine Kapazität allerdings schon ausgeschöpft. Welche Priorität soll ich setzen?“

„Ich schaffe das nicht zusätzlich – wollen wir gemeinsam überlegen, was ich dafür zurückstellen kann?“

SCARF-Bezug: *Gewissheit & Status* – du schaffst Klarheit über deine Kapazitäten und zeigst gleichzeitig Respekt für die Rolle der Führungskraft.

Subtext: *Es geht nicht darum, die Aufgabe abzulehnen, sondern um Prioritäten. Die Verantwortung für Entscheidungen bleibt bei der Führungskraft – das nimmt Druck von dir.*

01 *Beruf / Arbeit*

2. Kolleg:in aus dem eigenen Team

Rahmen: Im eigenen Team spielen Nähe, Vertrauen und gemeinsame Verantwortung eine große Rolle. Genau deshalb kann ein Nein manchmal schwierig sein – nicht, weil es weniger „direkt“ gesagt werden dürfte als in anderen Situationen, sondern weil wir Sorge haben, die Zusammenarbeit zu belasten.

Entscheidend ist, dass du dein Nein klar und authentisch aussprichst und gleichzeitig vermittelst, dass dir das Team und die Zusammenarbeit wichtig bleiben.

Kommunikationsstil: freundlich, solidarisch, klar abgegrenzt. Zeige Verständnis für die Situation deiner Kolleg:in, aber bleibe bei dem, was für dich machbar ist.

Beispiele:

„Ich helfe dir gern ein andermal, aber gerade bin ich selbst bis oben hin voll.“

„Heute bekomme ich das nicht mehr unter, aber wir können morgen kurz schauen, wie wir es aufteilen.“

SCARF-Bezug: *Verbundenheit – das Nein wird durch Nähe und Verständnis abgefedert, ohne die Zusammenarbeit zu gefährden.*

Subtext: *Du bleibst kollegial und zeigst Bereitschaft zur Unterstützung – nur eben nicht sofort. Das stärkt die Beziehung, während du gleichzeitig deine Grenzen wahrst.*

01 *Beruf / Arbeit*

Abschließende Gedanken zu Beruf & Arbeit

In Organisationen gibt es viele unterschiedliche Konstellationen: Aufgaben von der Führungskraft, Bitten von Kolleg:innen, Anfragen aus anderen Abteilungen – und auch Kund:innen wenden sich manchmal mit Anliegen, die nicht in den eigenen Bereich fallen.

Ein Satz wie „Dafür bin ich nicht zuständig“ wird in solchen Situationen schnell als abweisend empfunden. Gleichzeitig ist es wichtig, klar zu kommunizieren, wenn die Verantwortung nicht bei dir liegt.

Die Kunst besteht darin, das Anliegen **respektvoll aufzunehmen**, dem anderen zu zeigen, dass er gehört wird – und es dann **freundlich, aber bestimmt** an die richtige Stelle weiterzuleiten.

So bleibst du kooperativ, ohne in Rollen zu geraten, die nicht deine sind.

Klare Grenzen statt Überverantwortung

Mach dir bewusst, wo deine berufliche Rolle beginnt und wo sie endet. Gerade verantwortungsbewusste Menschen neigen dazu, ihren gefühlten Verantwortungsbereich größer zu ziehen, als er tatsächlich ist.

Hilfsbereitschaft ist wertvoll – doch wenn sie dauerhaft über deine Kapazitäten hinausgeht, führt sie leicht zu Überlastung.

Gerade in Zeiten hoher Belastung ist es entscheidend, deine realen Grenzen zu kennen und auch zu wahren.

Ein klares Nein schützt dich davor, dich selbst zu überfordern – und signalisiert zugleich, dass dieses Anliegen nicht in deinem Verantwortungsbereich liegt. Was mit solchen Themen weiter geschieht, liegt nicht bei dir, sondern in der Organisation.

02 *Freundeskreis*

Worum es geht:

Freundschaften leben von Nähe und Verbindlichkeit – gerade deshalb fällt es schwer, Nein zu sagen.

Ein Nein bedeutet hier nicht Ablehnung, sondern ist **Ausdruck von Ehrlichkeit und Selbstfürsorge**.

Wer klar kommuniziert, hält Freundschaften stabil, anstatt sie zu belasten.

02 *Freundeskreis*

Rahmen: Im Freundeskreis geht es oft um Nähe und gegenseitige Unterstützung. Ein Nein fällt schwer, weil man die Beziehung nicht gefährden möchte. Gleichzeitig gehört zu einer gesunden Freundschaft, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und klar zu formulieren, was möglich ist – und was nicht.

Kommunikationsstil: freundlich, wertschätzend, klar. Zeige, dass dir die Freundschaft am Herzen liegt, während du deine eigenen Grenzen deutlich machst.

Beispiele:

- ★ *(Einladung – Verbundenheit)*
„Danke für die Einladung! Allerdings brauche ich dieses Wochenende Zeit für mich.“
- ★ *(Spontane Verabredung – Gewissheit)*
„Heute passt es nicht – aber lass uns gleich einen anderen Termin finden.“
- ★ *(Bitte um Hilfe – Autonomie)*
„Ich würde dir wirklich gern helfen, nur schaffe ich es im Moment nicht.“
- ★ *(Emotionale Unterstützung – Selbstfürsorge)*
„Ich höre, dass es dir gerade nicht gut geht. Heute kann ich dir nicht die Aufmerksamkeit geben, die du brauchst – lass uns in den nächsten Tagen in Ruhe sprechen.“

SCARF-Bezug:

- ★ *Verbundenheit:* Nähe betonen, ohne sich selbst zu überfordern.
- ★ *Gewissheit:* Alternativen anbieten, die Klarheit schaffen.
- ★ *Autonomie:* Eigene Entscheidungskraft zeigen, auch bei Gefallen.
- ★ *Fairness / Selbstfürsorge:* Grenzen anerkennen, ohne die Beziehung abzuwerten.

Subtext: Ein Nein im Freundeskreis ist kein Ausdruck mangelnder Wertschätzung. Es zeigt, dass du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst und die Beziehung auf einer ehrlichen Grundlage leben möchtest.

Worum es geht:

In **Familien** entstehen unsere **ersten Erfahrungen** mit Nähe, Erwartungen und Grenzen – hier sind die **Prägungen** besonders stark.

Gerade deshalb ist es oft am schwersten, Nein zu sagen: Schuldgefühle, **alte Muster** und **enge Verflechtungen** machen es schwierig, einen eigenen Standpunkt klar zu vertreten.

Ein Nein in der Familie bedeutet nicht Distanz, sondern den Mut, für die eigenen Grenzen einzustehen – und damit **Beziehungen auf gesunde Weise zu gestalten**.

03 Familie

Rahmen: In der Familie sind die Erwartungen oft besonders stark: Partner:innen, Eltern oder Kinder bitten um Unterstützung – und sehen dein Einverständnis auch manchmal als völlige Selbstverständlichkeit an. Ein Nein fällt schwer, weil schnell Schuldgefühle oder die Sorge um Harmonie entstehen. Gerade in vertrauten Beziehungen ist es wichtig, Grenzen zu setzen, ohne Härte, aber mit Klarheit und Respekt.

Kommunikationsstil: freundlich, respektvoll, klar abgegrenzt

Beispiele:

★ *(Allgemeine Bitte – Verbundenheit)*

„Ich weiß, dass dir das wichtig ist, für mich passt es im Moment aber nicht.“

★ *(Aufgabe übernehmen – Autonomie)*

„Ich möchte das diesmal nicht übernehmen – ich brauche den Raum für mich.“

★ *(Erwartungshaltung – Fairness)*

„Ich verstehe dich, nur würde es mich im Moment zu sehr belasten, wenn ich das mache.“

★ *(Generelle Belastung – Selbstfürsorge)*

„Ich möchte ehrlich sein: Im Moment ist das für mich nicht machbar.“

SCARF-Bezug:

- ★ *Autonomie:* eigene Entscheidungen treffen und Verantwortung realistisch einschätzen.
- ★ *Fairness:* ein Nein schützt davor, in Überlastung zu geraten.
- ★ *Verbundenheit:* Beziehung anerkennen, auch wenn die Antwort ein Nein ist.
- ★ *Selbstfürsorge:* Grenzen setzen, um die eigene Stabilität zu bewahren.

Subtext: *Ein Nein in der Familie heißt nicht, dass du sie weniger liebst oder weniger verbunden bist. Es bedeutet, dass du Verantwortung für dich selbst übernimmst. Du nimmst deine eigenen Bedürfnisse ernst und respektierst deine Belastungsgrenzen. Das sorgt langfristig für gesunde Beziehungen.*

04 *Spontane Anfragen*

Worum es geht:

Spontane Bitten treffen uns oft unvorbereitet: Wir sind überrascht, abgelenkt oder bereits gestresst.

Unter Stress hat unser Gehirn weniger Kapazität, um bewusst und reflektiert zu entscheiden – es greift schneller auf eingefahrene Muster zurück. Das alte „Ja-Sagen“ ist dann der scheinbar einfachste Weg.

Genau deshalb ist diese Situation ein eigenes Problemfeld: Ein klares Nein schützt nicht nur deine Zeit, sondern hilft dir auch, trotz Überraschung oder Stress bei dir zu bleiben.

04 Spontane Anfragen

Rahmen: Bei spontanen Anfragen sagen viele Menschen viel zu schnell Ja – oft, um Konflikte zu vermeiden, Erwartungen zu erfüllen oder einfach, weil sie überrascht sind. Gerade hier ist es hilfreich, das automatische Ja zu unterbrechen und sich Zeit zu nehmen. Denn eine reflektierte Entscheidung kann Ja, Nein oder etwas dazwischen bedeuten. Der wichtigste Schritt ist deshalb, die Antwort zunächst offenzulassen.

Kommunikationsstil: freundlich, offenhaltend, entschleunigend

Beispiele:

- ★ *(Zeit gewinnen – Gewissheit)*
„Ich schaue es mir in Ruhe an und gebe dir dann Bescheid.“
- ★ *(Reflexion ermöglichen – Autonomie)*
„Ich muss noch in meinen Kalender schauen, bevor ich dir etwas zusagen kann.“
- ★ *(Entschleunigen – Selbstfürsorge)*
„Im Moment möchte ich mich dazu nicht sofort festlegen – ich melde mich später.“
- ★ *(Offenlassen – Fairness)*
„Danke, dass du fragst. Ich überlege es mir und gebe dir dann eine Rückmeldung.“

SCARF-Bezug:

- ★ *Gewissheit:* du gibst Orientierung, dass eine Rückmeldung folgen wird.
- ★ *Autonomie:* du bleibst bei dir und bestimmst selbst, wann du entscheidest.
- ★ *Selbstfürsorge:* du schützt dich vor vorschnellen Zusagen.
- ★ *Fairness:* du zeigst, dass du das Anliegen ernst nimmst und sorgfältig prüfst.

Subtext: Es geht hier nicht um das sofortige Ja oder Nein. Entscheidend ist, dass du dir Zeit verschaffst, um deine Entscheidung bewusst zu treffen – und damit aus dem Reflex des schnellen Ja auszusteigen.

05 *Hartnäckige Personen*

Worum es geht:

Manche Menschen **akzeptieren ein Nein nicht sofort**. Sie fragen nach, insistieren oder setzen dich subtil unter Druck.

Mit jedem weiteren Nachhaken wird es schwieriger, standhaft zu bleiben – denn der innere Druck steigt.

Viele spüren dann **Schuld- oder Schamgefühle** und haben das Bedürfnis, die Spannung aufzulösen, indem sie doch noch nachgeben.

Genau deshalb ist es wichtig, ein zweites oder drittes Nein ebenso klar auszusprechen wie das erste.

Ein Nein bleibt ein Nein – freundlich, aber unmissverständlich.

05 Hartnäckige Personen

Rahmen: Manche Menschen akzeptieren ein Nein nicht sofort. Sie fragen nach, setzen nach oder versuchen, subtil Druck auszuüben. Genau hier ist es entscheidend, standhaft zu bleiben und dein Nein konsequent zu wiederholen – ruhig, bestimmt und ohne dich in endlose Diskussionen ziehen zu lassen. Mit jeder Wiederholung wird klarer: Deine Entscheidung steht.

Kommunikationsstil: bestimmt, ruhig, konsequent

Beispiele:

- ★ *(Erinnerung – Status)*
„Ich habe dir meine Entscheidung schon gesagt – bitte respektiere sie.“
- ★ *(Konsequenz – Autonomie)*
„Meine Antwort ist Nein – und dabei bleibe ich auch.“
- ★ *(Klarheit mit Beziehungsbotschaft – Verbundenheit)*
„Mir ist unser Kontakt wichtig – genau deshalb sage ich dir offen: Ich bleibe bei meinem Nein.“
- ★ *(Abgrenzung ohne Distanz – Fairness)*
„Ich sage Nein, und das bedeutet nicht, dass mir unsere Beziehung weniger wert ist.“

SCARF-Bezug:

- ★ *Status: du machst deutlich, dass deine Entscheidung Gewicht hat.*
- ★ *Autonomie: du zeigst, dass du deine Wahl selbstbestimmt triffst.*
- ★ *Verbundenheit: du betonst, dass ein Nein die Beziehung nicht schmälert.*
- ★ *Fairness: du bleibst transparent und respektvoll, auch wenn du ablehnst.*

Subtext: Ein Nein verliert nicht an Gültigkeit, nur weil es mehrfach hinterfragt wird. Im Gegenteil: Je ruhiger und konsequenter du es wiederholst, desto klarer wird dein Standpunkt – und desto eher wird er respektiert.

Vielleicht bist du mit der Erwartung in dieses Dokument gestartet, hier einfach eine Sammlung fertiger Sätze zu finden. Doch beim Lesen ist dir vielleicht aufgefallen: **Hinter jedem Nein steckt mehr als nur eine Formulierung.**

Ein Nein fällt vor allem dort schwer, wo **innere** oder **äußere Klarheit** fehlt. Es geht dabei nicht nur um die Bedürfnisse deines Gegenübers, sondern auch um deine eigenen. Wenn du für dich klar weißt, was dir wichtig ist, wo deine persönlichen Grenzen verlaufen und welche Verantwortung wirklich bei dir liegt – dann kannst du diese Klarheit nach außen auch freundlich und bestimmt ausdrücken.

Die Sätze in diesem Dokument sind daher nicht als Textbausteine gedacht, die du eins zu eins übernehmen sollst.

Sie sind Anregungen und Inspirationen. Ihre eigentliche Wirkung entfalten sie, wenn du sie mit deiner eigenen Klarheit verbindest und in deine Sprache überträgst.

So wird ein Nein zu einem klaren Ausdruck von Selbstfürsorge, Respekt und Beziehungskompetenz.



Marion Wandke
Wegbegleiterin & Coach



DANKE!

Schön, dass du dir die Zeit genommen hast, dich mit dem Thema Nein-Sagen auseinanderzusetzen.

Mir ist dieses Thema wichtig, weil ein klares Nein nicht nur Grenzen setzt, sondern auch Freiräume schafft – für dich selbst und für die Beziehungen, die dir am Herzen liegen. Ein Nein kann ein Ja zu dir selbst sein – und damit ein Schritt hin zu mehr Selbstbestimmung und innerer Ruhe.

Wenn du Fragen hast oder mir deine Gedanken zu diesem Dokument mitteilen möchtest, schreib mir gern persönlich an

impulse@marion-wandke.de.

Ich freue mich von dir zu hören!

Marion



BLEIB AUF DEM LAUFENDEN!

Wenn du regelmäßig wertvolle Impulse, hilfreiche Übungen und vertiefende Inhalte rund um die Themen Selbstwertgefühl und innere Stärke erhalten möchtest, dann melde dich zu meinem **kostenfreien Newsletter** an.

Freu dich auf praxisnahe, inspirierende Inhalte, die dich darin unterstützen, deinen Alltag bewusster und selbstbewusster zu gestalten!

👉 **Hier kannst du dich direkt anmelden und nichts mehr verpassen**

ICH FREUE MICH DARAUF, MIT DIR IN KONTAKT ZU BLEIBEN!

(+49) 711 – 577 00 647
impulse@marion-wandke.de
www.marion-wandke.de

© Marion Wandke
Mahatma-Gandhi-Str. 23
70376 Stuttgart



Bildnachweis:
Carola Schellekens – stock.adobe.com
Patrick – stock.adobe.com

