

# Ohne schlechtem Gewissen nein sagen - Mini Guide

## IN 4 SCHRITTEN ZU BESSEREN BEZIEHUNGEN

### Schritt 1:

#### Brauche ich gerade Selbst-Empathie?



Ich verschaffe mir Zeit und Freiraum für **Selbstempathie**.  
Beispielsatz um Luft zu verschaffen: „Ich kann dir gerade nicht antworten. Gib mir mal bitte einen Moment, dass ich mich sammeln kann.“

#### Selbstempathie

Wie **fühle** ich mich gerade?

Mindestens 90s Gefühl ohne Ablenkung aus-halten und atmen.

Welches **Bedürfnis** wird gerade bedroht oder ist nicht erfüllt? Was brauche ich eigentlich gerade?

(Hol dir Unterstützung z.B. [Coaching](#), um besser an deine Gefühle & Bedürfnisse ranzukommen - um dich besser kennenzulernen & zu verstehen.)

### Schritt 2:

#### Empathie für das Gegenüber:

Ich frage nach Gefühlen:  
„Fühlst du dich gerade...?“  
„Kann es sein, dass du ... bist?“

Ich frage nach Bedürfnissen  
„Brauchst du ...“  
„Hast du den Wunsch nach ...“

Gegebenenfalls wiederhole ich das, was bei mir angekommen ist, um sicher zu stellen, dass wir uns verstehen.



### Schritt 3: Ehrlicher Selbstaussdruck Ich erzähle von meine Gefühle & Bedürfnisse



### Schritt 4: Konsens Finden

Mit der soliden Basis, wo die Gefühle Raum hatten und die Bedürfnisse erkannt sind, kann es an die (gemeinsame) Lösungsfindung / Konsensfindung gehen.

## 3 magische Sätze: So schaffst du dir Zeit, bevor du vorschnell Ja sagst

1. „Danke für deine Anfrage. Es freut mich wirklich, dass du an mich gedacht hast. Ich denke darüber nach und gebe dir [morgen/heute Abend] Bescheid.“

Wirkung: Wertschätzung + klare Ansage, ohne vorschnell Ja oder Nein zu sagen.

2. „Das klingt spannend/interessant – ich möchte das gerne in Ruhe prüfen, ob es gerade für mich passt. Lass uns [morgen/heute Abend] nochmal darüber sprechen, okay?“

Wirkung: Du bleibst offen, aber schaffst dir Raum, um bewusst zu entscheiden.

3. „Ich bin gerade noch mit anderen Dingen beschäftigt und möchte deine Anfrage nicht zwischen Tür und Angel beantworten. Ich melde mich bei dir bis [morgen/bis zum Wochenende] mit einer klaren Antwort.“

Wirkung: Du kommunizierst Respekt für deine Zeit und für die Anfrage der anderen Person.

### **Bonus-Tipp:**

Wichtig ist, eine konkrete Zeit zu nennen, wann du dich meldest. Das schafft Vertrauen und wirkt zuverlässig.



# Mehr entdecken: Buchempfehlungen & Weiterlernen

**Buchempfehlung:** Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens

Von Marshall B. Rosenberg

[https://www.ecolibri.de/shop/article/29595185/marshall\\_b\\_rosenberg\\_gewaltfreie\\_kommunikation.html](https://www.ecolibri.de/shop/article/29595185/marshall_b_rosenberg_gewaltfreie_kommunikation.html)

<https://www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1039320696>

**Workshops, Kurse, Events, Coaching, Tipps & Tools von Lerato**

<https://www.lerato.de>

**Lerato auf Social Media**

<https://www.instagram.com/endlich.ich.academy>

<https://www.youtube.com/@gewaltfreie.kommunikation>

<https://www.linkedin.com/in/lerato-gantner>