

Nein sagen und Grenzen setzen – ohne Rechtfertigung



Cheat Sheet



Juhuu! 🎁

Danke, dass du dich für das Cheat Sheet zum Thema Grenzen setzen interessierst! In diesem Dokument findest du hilfreiche Beispiele, wie du Nein sagst und Grenzen setzt, ohne in Entschuldigungen und Rechtfertigungen zu fallen.

Denn Nein ist (leider!) für viele kein vollständiger Satz.

Das ist eine Sammlung von Beispielen, die meine Kund:innen und ich selbst erarbeitet, oder gesehen und als hilfreich empfunden haben. Logischerweise ist die Liste nicht vollständig. Nutze einfach, was dir persönlich hilft. Wir sind alle verschieden

P.S: Ich würde mich freuen, wenn du mir ein Feedback gibst, ob dir das geholfen hat. Natürlich bin ich auch für Fragen da. 😊

Alles Liebe,
Deine Simone

21 Wege, ohne Rechtfertigung Nein zu sagen und Grenzen zu setzen

Einladungen

- Danke für die Einladung! Das passt mir diesmal nicht. Frage mich aber sehr gerne beim nächsten Mal wieder!
- Danke für die Einladung. Ich werde nicht kommen können - wünsche euch aber viel Spass!
- Momentan geht es mir nicht, aber ab (Woche, Monat, Tag X) gäbe es wieder was
- Danke, das ist sehr lieb, dass du an mich gedacht hast. Doch das ist nicht so mein Stil/nach meinem Geschmack. Lass uns dafür doch bald mal XY
- Ich würde dich auch sehr gerne bald treffen, doch ich möchte mich erst vom Stress erholen. Wie wäre es nächstes Weekend/nächste Woche etc.?
- Im Moment geht mir das nicht, würde dir aber mitteilen, wenn sich was tun würde.
- Ich habe im Moment sehr viel um die Ohren - darf ich nochmals auf dich zukommen?

Einladungen zum näheren Kennenlernen / Pitches

- Danke, das schätze ich sehr, ich habe jedoch kein Interesse an einem näheren Kontakt. (Auf Nachbohren musst du nicht reagieren. Ansonsten z.B. „Ich würde das gerne auf dem Level, das wir haben, beibehalten“)
- Nein danke, daran habe ich kein Interesse. (Nein, ich bin mir sicher und muss es mir nicht nochmals überlegen)

Arbeit/Selbständigkeit

- Im Moment habe ich keine Kapazität mehr
- Ich erledige das gern für dich, allerdings erst bis Ende nächster Woche
- Ich habe keine Kapazität, frage aber gern kurz im Team, ob jemand anderes das machen kann, / kann Anbieter XY empfehlen
- Ich schaue, ob und bis wann ich das erledigen kann und sage dir bis XY Bescheid
- Ich habe gerade viele Projekte, die gleichzeitig fertig werden müssen. Ist die Deadline deines Projekts in Stein gemeisselt, oder kann das ein paar Tage später fertig sein?
- Ich mache das sehr gern, wenn ich Projekt X oder Y anders priorisieren kann. Was denkst du?
- Danke für die Anfrage. Das Projekt klingt super, doch wir finden uns preislich nicht. Ich kann dir jedoch X, Y anbieten.
- Danke für die Anfrage. Das Projekt entspricht inhaltlich nicht meinen Werten. Gern kann ich Ihnen jedoch X, Y. empfehlen.
- Danke für die Fragen, ich kann dir gern für den Betrag XY eine Frage-Antwort-Stunde anbieten

- Danke für dein Interesse, ich biete keine gratis-Dienstleistung für Freund:innen, für den Betrag YX mache ich das aber gern

Wenn es ein generelles Nein ist - grundsätzlich hilft

- Ich treffe mich grundsätzlich nie am Sonntag mit Leuten
- Ich nehme grundsätzlich nie Termine vor 10:00 am
- usw.

Danke, dass du die PDF angeschaut hast!

Wenn du noch mehr hilfreiche Impulse suchst, um endlich besser Grenzen zu setzen, freier zu leben und aus deinem Hamsterrad auszusteigen, dann besuche gern meine Webseite auf simoneeppler.ch (klick)

Oder buche ein kostenloses Kennenlern- und Impulsgespräch:

[Kalender für Kennenlerngespräch](#) (klick)

Folge mir auch gern hier:

[YouTube](#)

[Newsletter](#)

[Instagram](#)

Ich freue mich auf dich! Bis bald, deine Simone