

Michael Draksal

Zeitmanagement



WORKSHEET NEIN SAGEN KÖNNEN

zum Hörbuch Zeitmanagement – Werde Zeitmillionär



Nein sagen können

Zeitprobleme entstehen oft daraus, weil Du zu nett bist für diese Welt :)

Damit meine ich, dass es nicht Deine Schuld ist, dass Du ein Zeitproblem hast. Du hast einfach ein zu gutes Herz, denn andere nutzen das aus. Manchmal unbewusst und vollkommen ohne böse Absicht, manchmal tatsächlich weil sie wissen, dass Du so lieb bist und nicht «Nein» sagen kannst.

Du kannst nach dieser Übung immer noch «Ja» sagen, aber es ist dann ein «Ja, sehr gerne!» und Du freust Dich richtig auf die Umsetzung der Aufgabe. Und kein «Ich weiß nicht wie ich nein sagen soll»-Ja.

Angefragte Aufgabe:

Von wem?

Habe ich die Möglichkeit, Nein zu sagen? Ja

(Du hast IMMER die Möglichkeit, Nein zu sagen! Du musst Dir nur über die Konsequenzen im Klaren sein. Genau das machen wir nun mit dieser Übung)

Wenn ich jetzt Nein sage, was wären die schlimmsten Konsequenzen für mich?

.....
.....
.....

Wenn ich jetzt Nein sage, was wäre mein Gewinn?

.....
.....
.....

Werde Zeitmillionär – WORKSHEET: NEIN SAGEN KÖNNEN

Wenn ich jetzt Ja sage, was wären die schlimmsten Konsequenzen für mich?

Wenn ich jetzt Ja sage, was wäre mein Gewinn?

Was ist mir mehr wert: Die schlimmen Konsequenzen zu erleiden, wenn ich «Nein» sage oder das Leid für ein «Ja» zu ertragen?

Und nun triff die Entscheidung! Du hast alle Vor- und Nachteile abgewogen und darfst nun Deine Entscheidung treffen, egal ob Ja oder Nein (JEDE Entscheidung hat IMMER Vor- und Nachteile. Eine perfekte Lösung gibt es nicht. Entscheide Dich daher für die Option, die nach dieser Analyse mehr Gewinn für Dich bringt)

Entscheidung:

