

Vom „Ja“
zum „Nein“ in 8
Stufen

nach Sabine Eymann

Ja!

uneingeschränkte Zustimmung

Ja, ich will!

Ja, obwohl

Zustimmung mit Vorbehalt

Ja, ich werde..., obwohl ich mir nicht sicher bin, dass

Ja mit Gegenbitte

fair für beide Seiten, eine Hand wäscht die
andere

Ja, ich werde..., wenn du dafür...

Ja mit Bedingung

wenn die Bitte erfüllt wird

Ja, ich werde..., aber nur, wenn du....

Nein mit Gegenangebot

alternativer Lösungsvorschlag

Ich kann jetzt nicht, aber später..

Nein mit Begründung oder Selbstkundgabe für Nachvollziehbarkeit

Ich kann jetzt nicht, weil ich eine Pause brauche..

Nein mit pos.

Beziehungsbotschaft

Absage in der Sache, Erhalt der Beziehung

Obwohl ich gerne mit dir zusammen bin, habe ich am Wochenende keine Zeit.

Nein! bei Widerspruch mit den
eigenen Werten, inakzeptablen Anfragen. Keine
Kompromisse, kein Verhandlungsspielraum.

Nein!