



# Setze Grenzen – sage Nein!

## GRUNDSATZ:

**Ich darf mich wichtig nehmen, denn nur dann kann ich für mich und andere da sein!**

## Frage/Bitte/Einladung/Erwartung

- Sage innerlich **Stopp!**
- "**Moment, da muss ich mal kurz überlegen. Ich sage dir später Bescheid!**"
- **Fühle in dich hinein:**  
Wie fühlt es sich an, wenn ich der Frage/Bitte/Einladung/Erwartung nachkomme?  
Welche Alternative würde mir gut tun? Wie fühlt sich diese an?
- Jetzt kannst du **antworten**/dich entscheiden.

Wenn du magst, dann **begründe** deine Entscheidung der Wahrheit entsprechend.