

LOOK LIKE ME

WIE NEIN SAGEN



ZUSAMMENFASSUNG

"Ja" ist eine positive und beruhigende Antwort, die jedoch, wenn sie ohne Bedingungen für die Vereinbarung und persönliche Grenzen verwendet wird, für die Person, die dazu neigt, es anderen recht zu machen, destruktiv sein kann. Zu lernen, "Nein" zu sagen, ist also ein Mittel, um Grenzen zu setzen und zu verhindern, dass man sich überarbeitet und seine persönlichen Prioritäten vernachlässigt, wodurch die eigene geistige Gesundheit und die Selbstfürsorge eingeschränkt werden.

Obwohl es positiv und notwendig ist, anderen zu helfen, ist es destruktiv, wenn dies ständig zum eigenen Nachteil geschieht. Daher sollten Sie sich Zeit nehmen, um die Ihnen vorgeschlagene Situation zu bewerten und zu hinterfragen, wie viel Zeit und (Un-)Trost sie bringen kann.

ZIELE



ERGEBNISSE

- ERKENNE DEIN VERHALTEN**

Hören Sie genau zu und schauen Sie, ob Sie Ihr Verhalten in der Liste wiedererkennen, die das "Ja"-Muster charakterisiert.

- GEDULD**

Sagen Sie nicht sofort ja. Nehmen Sie sich Zeit, die Situation zu analysieren.

- STRUKTUR**

Setzen Sie Ziele und Prioritäten.

- ERGEBNIS 1**

Beginnen Sie damit, Ihre Muster zu ändern.

- ERGEBNIS 2**

Vermeiden Sie es, zu viele Aufgaben zu Ihrem Nachteil zu übernehmen.

- ERGEBNIS 3**

Je mehr Sie versuchen, "NEIN" zu den Dingen zu sagen, die Sie nicht tun wollen, desto mehr Zeit werden Sie für die Dinge finden, die Ihnen wirklich Spaß machen.



AKTIVITÄTSDIEE

BEISPIEL: Durchführen einer informellen Kosten-Nutzen-Analyse.

Stellen Sie sich zunächst Fragen, um die potenziellen Vorteile zu bewerten: Entspricht diese Gelegenheit meinen Zielen und Werten? Wie viel werde ich lernen? Wird diese Gelegenheit wichtige berufliche Beziehungen schaffen oder festigen? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich in Zukunft weitere nützliche Möglichkeiten ergeben? Wie wichtig ist diese Aktivität für mich persönlich?



REFERENZENZEN

- Somerville, H. Leah et al. Learn when - and how-to say no in your professional life. 2021 Jan 5. [10.1126/science.caredit.abg4310](https://doi.org/10.1126/science.caredit.abg4310)
- Hinton AO Jr, McReynolds MR, Martinez D, Shuler HD, Termini CM. The power of saying no. EMBO Rep. 2020 Jul 3;21(7):e50918. doi: [10.15252/embr.202050918](https://doi.org/10.15252/embr.202050918). Epub 2020 Jun 28. PMID: 32596868; PMCID: PMC7332800.
- Karimi, Leggat, S. G., Donohue, L., Farrell, G., & Couper, G. E. (2014). Emotional rescue: the role of emotional intelligence and emotional labour on well-being and job-stress among community nurses. Journal of Advanced Nursing, 70(1), 176–186. <https://doi.org/10.1111/jan.12185>



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© September 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.