

Unternehmenskunden



Mitarbeitenden-flashlight  
**NEIN-SAGEN** und Grenzen setzen

**Super, dass Sie sich diese 5 Minuten  
Zeit nehmen!  
Dieses flashlight soll es Ihnen  
erleichtern, Ihre Grenzen zu erkennen  
und ggf. zu verteidigen.**

# Worum geht es heute?

## Und wie wirkt das?

- *Ihre Führungskraft überträgt Ihnen weitere Aufgaben, obwohl Ihr Schreibtisch eh schon voll ist – nun befürchten Sie, dass darunter die Qualität Ihrer Arbeit leiden könnte.*
- *Eine Kollegin beklagt sich bei Ihnen: Die neue Schlagzahl sei einfach zu hoch, und sie fragt sich, ob sie wohl auf Dauer noch mithalten kann.*
- *Sie merken, dass auch Ihnen trotz aller Motivation die Arbeit langsam zu viel wird. Niemand kann täglich 120% geben. Sie machen sich Sorgen um sich.*

Wie Sie vielleicht schon wissen, ist neben der Stärkung anderer Ressourcen auch soziale Unterstützung im Team hilfreich, um Belastungen zu puffern. Ein fürsorglicher Blick und ein offenes Ohr helfen ebenfalls dabei. Sich selbst vor Überlastung zu schützen – das kann aber auch heißen, Feedback nach oben zu geben. Dieses flashlight gibt dazu Tipps.

# Das Unternehmen braucht Sie schließlich fit und arbeitsfähig!

## Nein-Sagen

Das bedeutet, sich abzugrenzen gegen Arbeitsüberforderung, also gegen zu viel oder zu schwierige Arbeit. Es ist auch für Ihren Betrieb unverzichtbar, dass Sie auf sich achten und Rückmeldung geben, wenn Ihre Leistungsgrenze erreicht ist – damit Sie gesund bleiben.



# Aber auch für Sie selbst ist Nein-Sagen wichtig!

## Die Schlüssel-Kompetenz der Zukunft

Wenn Sie in diesem Leben Ihre Ziele erreichen wollen (auch privat), müssen Sie lernen, Nein zu sagen zu überhöhten Ansprüchen anderer Menschen. Menschen lernen aus ihren Erfahrungen.

Wenn Ihre Kollegen die Erfahrung machen «Die Schmid nimmt mir Arbeit ab, wenn ich nur lange genug quengele», dann merken sie sich das und probieren es beim nächsten Mal wieder. Und falls Sie beim nächsten Mal doch wagen, Nein zu sagen, müssen Sie damit rechnen, ein empörtes «Früher waren Sie ganz anders!» zu hören.

Trotzdem sollten Sie es tun. Ihrer Gesundheit zuliebe. Ihrer Partnerschaft zuliebe. Und überhaupt sich selbst zuliebe. Schließlich haben Sie ein eigenes Leben, eine eigene Arbeit, genug zu tun. Andere machen es SICH leicht und IHNEN schwer, wenn sie Sie um «nur mal eben einen kleinen» Gefallen bitten. Das muss keine böse Absicht sein. Aber es ist sinnvoll und gesund, dass Sie dabei nicht mitmachen.

# Reflektionsanstoss

## Nein zu sagen

- Können Sie sich vorstellen, sich gegen eine Überforderung abzugrenzen und Nein zu sagen?
- Falls nicht: Was befürchten Sie? Was könnte passieren?
- Kennen Sie jemanden in Ihrem Betrieb, der schon einmal Nein gesagt hat?
- Wie ist es dem ergangen, und was können Sie daraus lernen?
- Was könnte passieren, wenn Sie nicht Nein sagen?
- Woher nehmen Sie den Mut, Nein zu sagen? Wer kann Ihnen Mut machen?
- Wie können Sie sich aufs Nein-Sagen vorbereiten? Worauf wollen Sie achten?
- Was / wie viel wäre es Ihnen wert, diese bestimmte Arbeit nicht tun zu müssen?
- Was würden Sie in Kauf nehmen? Welchen Preis wären Sie bereit zu zahlen?

# Körper und Psyche senden oft Signale, sobald eine Überlastung droht

## Diese müssen Sie auch wahrnehmen ...

- Zittern (z.B. angesichts eines Auftrags)
- Bauchweh
- Anspannung
- Hitzegefühle
- Kopfweh
- Versagensängste
- Schlafstörungen
- Engegefühle
- Nicht-Abschalten-Können
- ?



Wie erkennen Sie, ob eine Grenze erreicht ist?

# Es gibt oft gute Gründe zum Nein-Sagen

## Hoffnungen und Befürchtungen

**Aber sind die Hoffnungen und Befürchtungen wirklich realistisch?**

- Man will nicht enttäuschen.
- Man glaubt, man erntet Dank.
- Man will kein Spielverderber sein.
- Man glaubt, man wird befördert.
- Man wünscht sich Anerkennung.
- Man glaubt, man erwirbt so Sympathie.
- Man hat Angst vor Ablehnung.
- Man fürchtet, sonst entlassen zu werden.
- Man möchte die Stimmung nicht verderben.
- Man glaubt, man bekommt Liebe.



Was hindert einen Menschen am Nein-Sagen?

# WICHTIG:

Man sollte nie „einfach nur Nein“ sagen

**Federn Sie das Nein gegenüber der Führungskraft ab, damit sie sich nicht in ihrer Rolle angegriffen oder in Frage gestellt fühlt.**

Die folgenden Mini-Tipps zum erkennen und setzen von Grenzen (inkl. Nein-Sagen, ohne die Arbeit zu verweigern) können Sie privat oder am Arbeitsplatz testen:



Was können Sie tun?

# 1

## **Einen Alternativ-Vorschlag machen**

Sagen Sie nicht «Nein, das mache ich nicht», sondern «Ja» («ich mache das, wenn ...»), in Verbindung mit einer Bedingung, zum Beispiel: Fragen Sie, welche andere Aufgabe stattdessen erst einmal liegen bleiben darf («ich kann ja nicht alles gleichzeitig»). Machen Sie Vorschläge, welche Aufgabe Sie stattdessen gern (!) erledigen möchten. Bitten Sie um Unterstützung durch Kollegen oder um mehr Zeit.

# 2

## **Die Aggression herausnehmen**

Damit Ihr Gesprächspartner Ihr «Nein» nicht persönlich nimmt, können Sie solche Sätze einfließen lassen: «Es ist nicht GEGEN Sie, sondern FÜR mich (bzw. als Führungskraft: «für mein Team»), wenn ich sage, dass eine Grenze erreicht ist» oder «Ich habe ja auch nur eine Gesundheit» (bzw.: «Ich mache mir Sorgen um mein Team»).

# 3

## **Das gemeinsame Ziel herausstellen**

Weisen Sie darauf hin, dass Sie die Aufgabe gern erledigen würden, aber angesichts der Menge / des Zeitdrucks leider nicht für die Qualität garantieren könnten. Wenn alles nichts hilft: Sagen Sie deutlich, dass Sie gesundheitlich an Ihrer Belastungsgrenze angekommen sind und davon niemand etwas hat («Sie wollen doch noch länger etwas von mir haben ...»).

# Überzeugung

## wirkt überzeugend

Wenn Sie behutsam mit Ihren Grenzen umgehen wollen, müssen Sie in einem ersten Schritt Ihre Rechte und Bedürfnisse klären. Dann werden Sie auch überzeugend auftreten.

Sie müssen selbst sagen, was Sie wollen – Ihr Gegenüber kann nicht wissen, was in Ihnen vorgeht.

Basis-Tipp zum Grenzen setzen:

Für sich klären, was einem zusteht! Wer davon überzeugt ist, wirkt auch so!

# Wenn Sie Nein sagen mit Respekt und Grenzen

Erfahrungsgemäss meldet sich das Gewissen vor allem bei den Menschen zu Wort, denen die Meinung anderer wichtig ist und die in der Regel stark leistungsorientiert sind. Klären Sie für sich, warum es aus welchen Gründen wichtig und wertvoll ist, dass (und wie!) Sie Grenzen setzen wollen.

*Die «Ratschläge an mich selbst» auf der nächsten Seite können Ihnen dabei den Rücken stärken. Vielleicht notieren Sie auch einen davon auf einem Spickzettel?*

*Wenn Sie mit sich selbst im Reinen sind und achtsam mit Ihren Kräften und Grenzen umgehen, werden Sie auch Verständnis für Mitarbeitende aufbringen, die sich an ihrer Grenze fühlen.*



Wenn Sie Nein sagen – aus Respekt vor sich selbst und im Sinne des Unternehmens – dann schreiben Sie vorher auf, mit welchen Argumenten Sie Ihr schlechtes Gewissen befrieden wollen.

# Ratschläge an mich selbst!

## Nein-Sagen

- Ich gönne mir Zeit zum Nachdenken, bevor ich einen Auftrag annehme.
- Wenn ich nicht sage, was mir zu viel ist, bin ich selbst schuld, wenn sich nichts ändert.
- Mein schlechtes Gewissen ist nur ein kleiner Preis, den ich gern für meine Freiheit zahle.
- Wenn ich immer «Ja» sage, kann mein Chef nicht wissen, dass ich eigentlich «Nein» meine.
- Ich brauche nicht jede Bitte zu erfüllen, nur weil sie berechtigt zu sein scheint.
- Ich bin nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen.
- Ich bin nicht der Depp vom Dienst. Ich habe genug zu tun.
- Ich arbeite gern mit anderen zusammen, aber ich bin nicht von ihrer Sympathie abhängig.
- Menschen verschlingen einen mit ihren Ansprüchen – wenn man sie lässt! Das gilt für Sie wie auch für Ihre Mitarbeitenden! Wir alle brauchen Pausen, um weiterhin produktiv zu sein.

**Die Facetten der psychischen  
Gesundheit sind vielfältig.**

**Daher existieren nebst diesem flashlight  
noch elf weitere digitale Dossiers rund um die  
psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.**

**Schauen Sie doch bei uns vorbei!**

**[www.visana.ch/flashlights](http://www.visana.ch/flashlights)**