

27.10.2022



Nein – ein vielseitiges Wort mit vielen Chancen



Reiner Kühn - Agile Catalyst

Achtung! Was ich hier nicht erreichen will:

- Exzessiver Gebrauch von Nein fördern.
- Andere meine Arbeit machen lassen.
- Egoistisch sein.
- Cherry Picking

Keine globalen Tipps
um Nein zu sagen.



Nein führt fast immer zu einem Konflikt

Jemand ...

... ist enttäuscht oder wütend

... fühlt sich nicht verstanden

... fühlt sich zurückgewiesen

... fühlt sich im Stich gelassen

Emo-
tionen

... für die ich
jetzt erstmal
nicht
verantwortlich
bin



Kategorisches Nein

Absolut

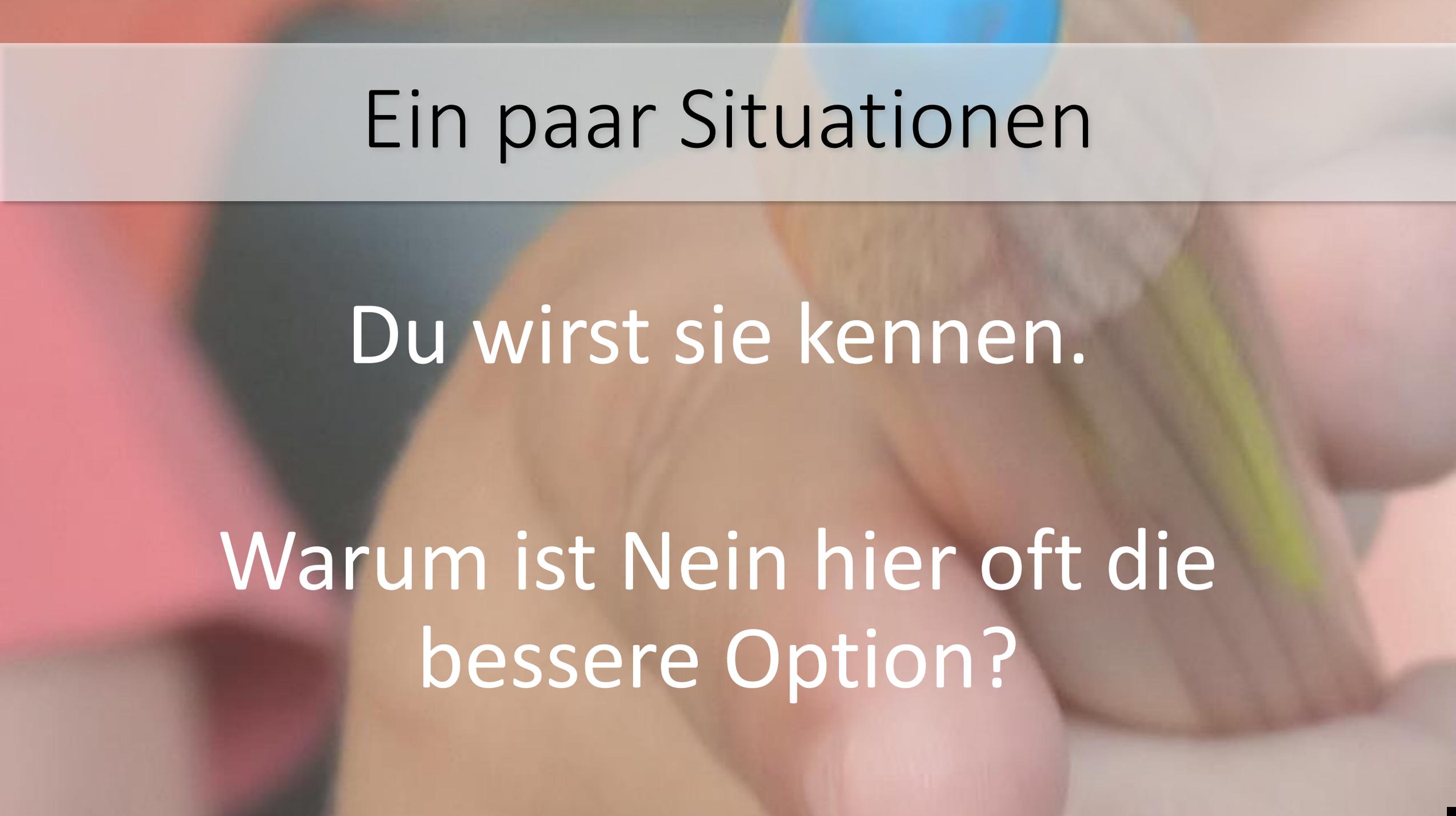
Einschränkend

Streng

... ist aber manchmal nötig ...

Persönliches Nein

- motiviert durch meine persönliche Situation
- meine persönliche Perspektive

A close-up, slightly blurred photograph of a hand holding a green pen over a document. The background is a soft-focus mix of colors, including a prominent blue circle. The text is overlaid on this image.

Ein paar Situationen

Du wirst sie kennen.

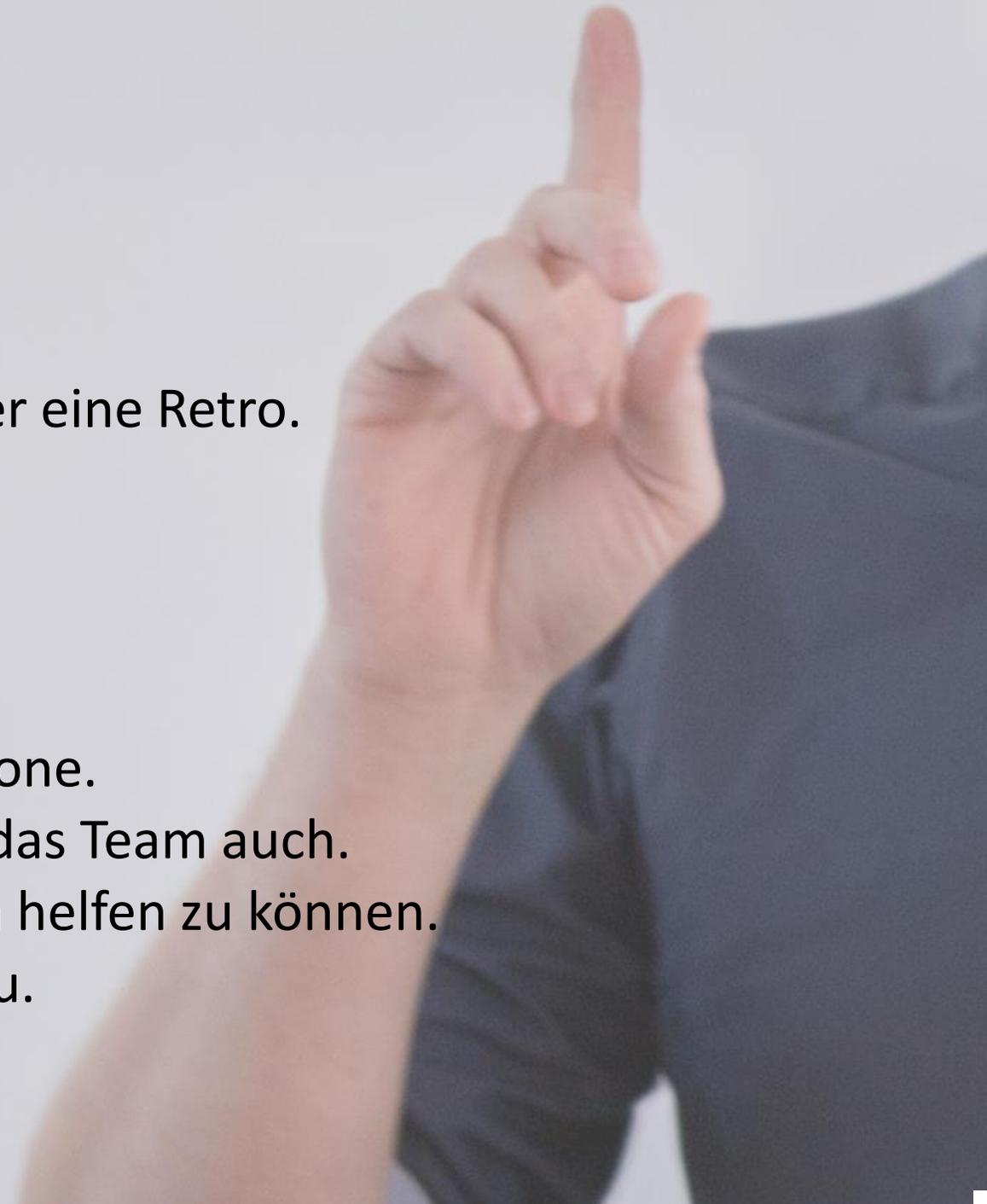
Warum ist Nein hier oft die
bessere Option?

Situation #1

Jemand kommt zu mir und fragt mich:

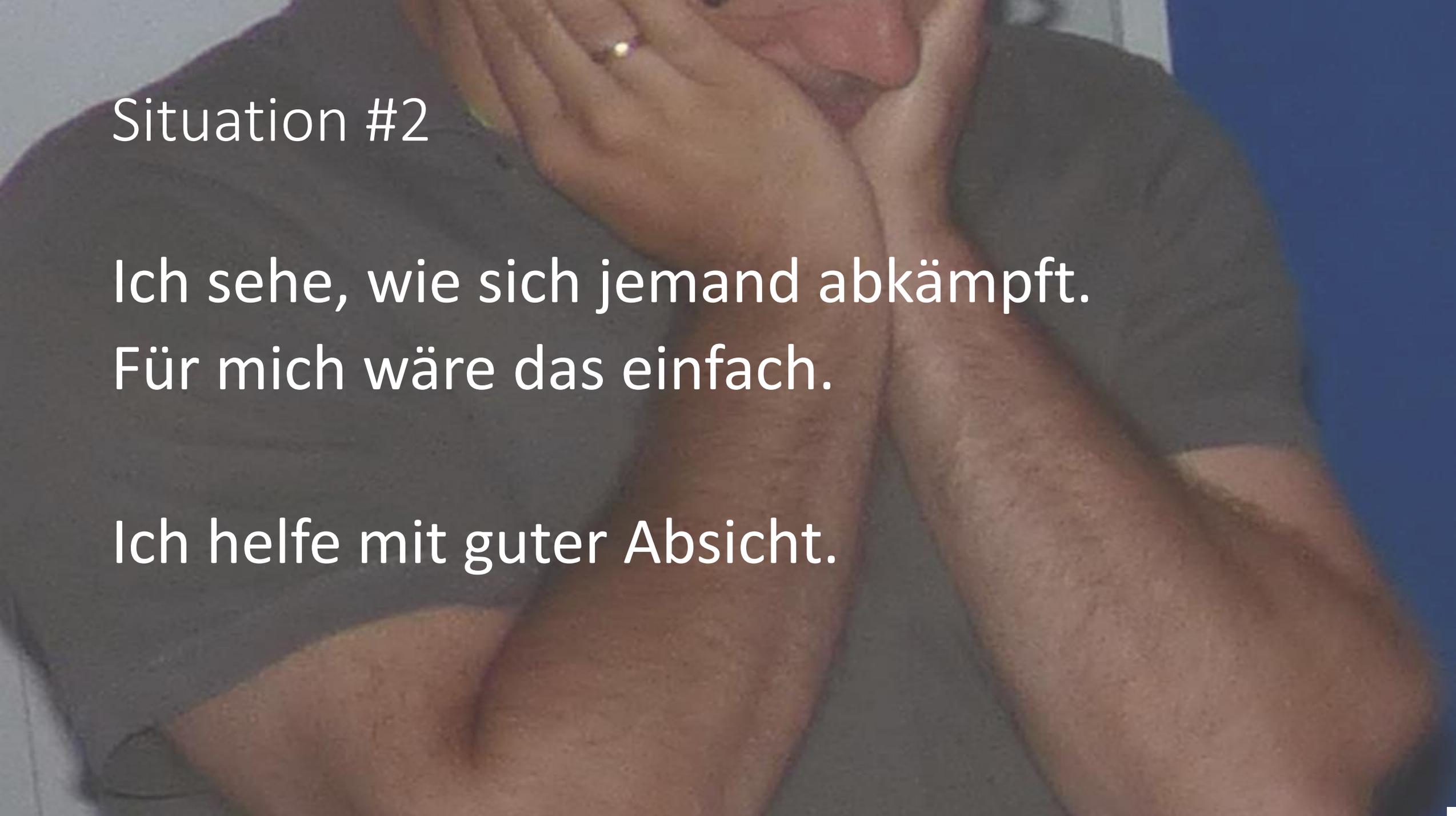
„Hey Reiner, mein Team braucht mal wieder eine Retro.
Du machst das immer so gut.“

- Ich fühle mich wertgeschätzt.
- Ich mache wirklich gerne Retros.
- Ich kann das. Ich bin in meiner Komfortzone.
- Ich mag die Person, die mich fragt. Und das Team auch.
- Ich liebe die Herausforderung dem Team helfen zu können.
- Ich lerne in jeder Retro etwas neues dazu.



Ich mache die Retro...

- Ich verhindere, dass andere potentielle Retro Moderatoren eine Chance zum Wachsen bekommen.
- Ich schaffe eine Wissensinsel (meine nämlich).
- Ich habe mehr Arbeit.
- Ich habe keine Zeit für andere wichtige oder neue Themen.

A close-up photograph of a person's face and hands. The person's hands are clasped together near their chin, with their fingers interlaced. They are wearing a dark grey t-shirt. The background is a solid blue color. The text is overlaid on the left side of the image.

Situation #2

Ich sehe, wie sich jemand abkämpft.
Für mich wäre das einfach.

Ich helfe mit guter Absicht.

Ich helfe

- Ich helfe jemandem (Pfadfinder).
 - Ich verhindere das Weiterkommen des Anderen.
- Harte Arbeit ist oft ein wichtiger Teil des Lernens.
- Schmerz ist der Hauptauslöser für Veränderung.

Situation #3

Jemand fragt mich um Hilfe.

Ich sage ja, weiß aber schon jetzt, dass ich nicht genug Zeit dafür habe.

Sie verlässt sich auf mich und denkt, dass ich mich darum kümmern werde.

Ich bekomme es nicht hin

Nach ein paar Tagen ohne Neuigkeiten fragt sie mich.
Nun hat sie aber Zeitdruck.

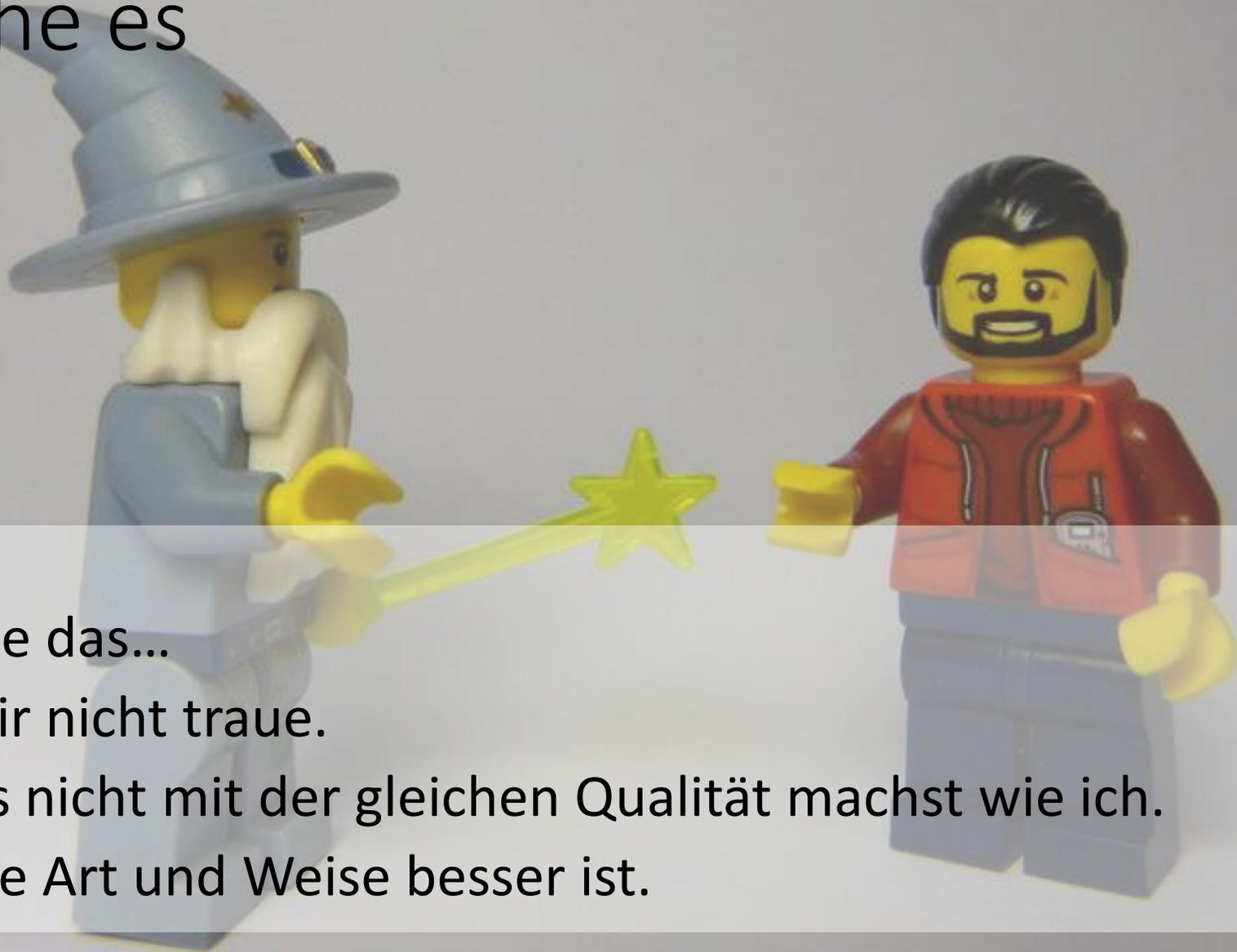
- Sie reißt eine Deadline.
- Sie weiß nun, dass sie deutlich weniger Handlungsoptionen hat.
- Selbst wenn ich es jetzt noch machen würde, hätte ich auch weniger Zeit.
- Unsere Beziehung ist beschädigt.

Situation #4

- Jemand soll etwas machen.
- Aber ich kann es besser!



Ich mache es



Ja, ich mache das...

... weil ich Dir nicht traue.

... weil Du es nicht mit der gleichen Qualität machst wie ich.

... weil meine Art und Weise besser ist.

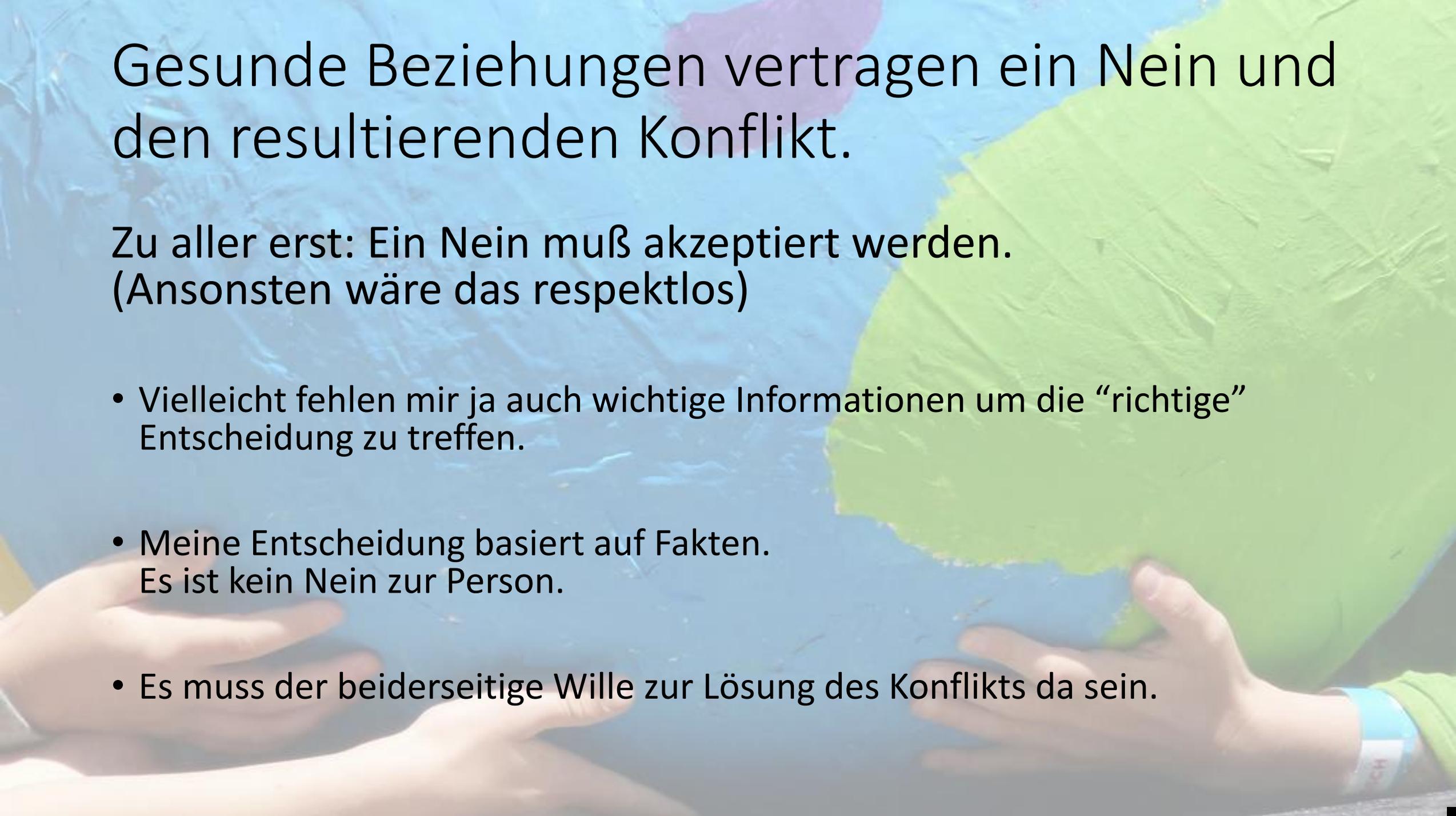
A white van is parked on a cobblestone street. The van is viewed from the side, showing its rear door and a large rear window. The text "Weitere Situationen?" is overlaid on the right side of the image. The van has a silver bumper and a black wheel arch. The cobblestone street is visible in the foreground and background.

Weitere Situationen?

Was können wir aus diesen Situationen lernen?

Ja ist gefährlicher als Nein.

- Ja führt oft zu weniger Fortschritt.
- Ja führt oft zu weniger guten Lösungen.
- Ja ist riskant für Beziehungen.
- Ja ist riskant für das Geschäft.

The background of the slide features a close-up photograph of two hands holding a piece of paper that has been torn into two distinct sections. The left section is light blue, and the right section is light green. The hands are positioned at the bottom of the frame, with the fingers gripping the edges of the paper. The overall image conveys a sense of negotiation, compromise, or the resolution of a conflict.

Gesunde Beziehungen vertragen ein Nein und den resultierenden Konflikt.

Zu aller erst: Ein Nein muß akzeptiert werden.
(Ansonsten wäre das respektlos)

- Vielleicht fehlen mir ja auch wichtige Informationen um die “richtige” Entscheidung zu treffen.
- Meine Entscheidung basiert auf Fakten.
Es ist kein Nein zur Person.
- Es muss der beiderseitige Wille zur Lösung des Konflikts da sein.



Ja ist ein Commitment

Ja ist eine klare Zusage zu etwas.

Ein schwaches Ja...

... hilft vielleicht für die Beziehung

... ist ein Glücksspiel

... fördert das Mittelmaß

Nein ist eine Einladung zum Entdecken von Optionen

- Nein, **nicht ich** (Ich kann es nicht, ich bin nicht erste Wahl, ist nicht meine Kernkompetenz)
- Nein, **nicht jetzt** (Keine Zeit, zu viele andere Aufgaben)
- Nein, **nicht in diesem Umfang**
- Nein, es ist **zu unklar**
- Gibt es eine bessere oder komplett andere Lösung?

Lösungsmuster

Antworte nicht reflexartig mit Ja oder Nein.

Sei dankbar für...

... die Anfrage

... das Finden einer Lösung

... die Lösung

Lösungsmuster

Checkliste:

- Bin ich der Richtige? (Gibt es andere? Kann es jemand besser?, ...)
- Habe ich überhaupt Zeit? (Wichtigkeit? Dringlichkeit? Was bleibt bei mir hängen?, ...)
- Was nehme ich der anderen Person wenn ich es mache?
- Was gewinne ich von dieser neuen Aufgabe?
- Was wäre, wenn ich nicht da wäre?
- Decke ich negative Verhaltensweisen anderer?
(Macht/Machterhalt, Faulheit, Egoismus, ...)

Wenn Du Nein sagst, sage es effektiv!

- Rede nicht um den heißen Brei herum.
- ASAP
- Selbstbewusst und höflich sein.
Nehme die Interessen des anderen ernst.
- Versuche die Taktik des anderen zu verstehen.
- Ein qualifiziertes Nein nicht zu akzeptieren, ist respektlos
- Ich bin nicht verantwortlich für die Reaktion der anderen Person.
(Perspektive)

Weniger
ist mehr

Bleibe bei Deiner Entscheidung



Sonst wirst Du nicht ernst genommen.

Ändere Deine Entscheidung später...

(Egal ob von Ja → Nein oder Nein → Ja)

- wenn sich die Informationen geändert haben
- wenn sich die Situation geändert hat

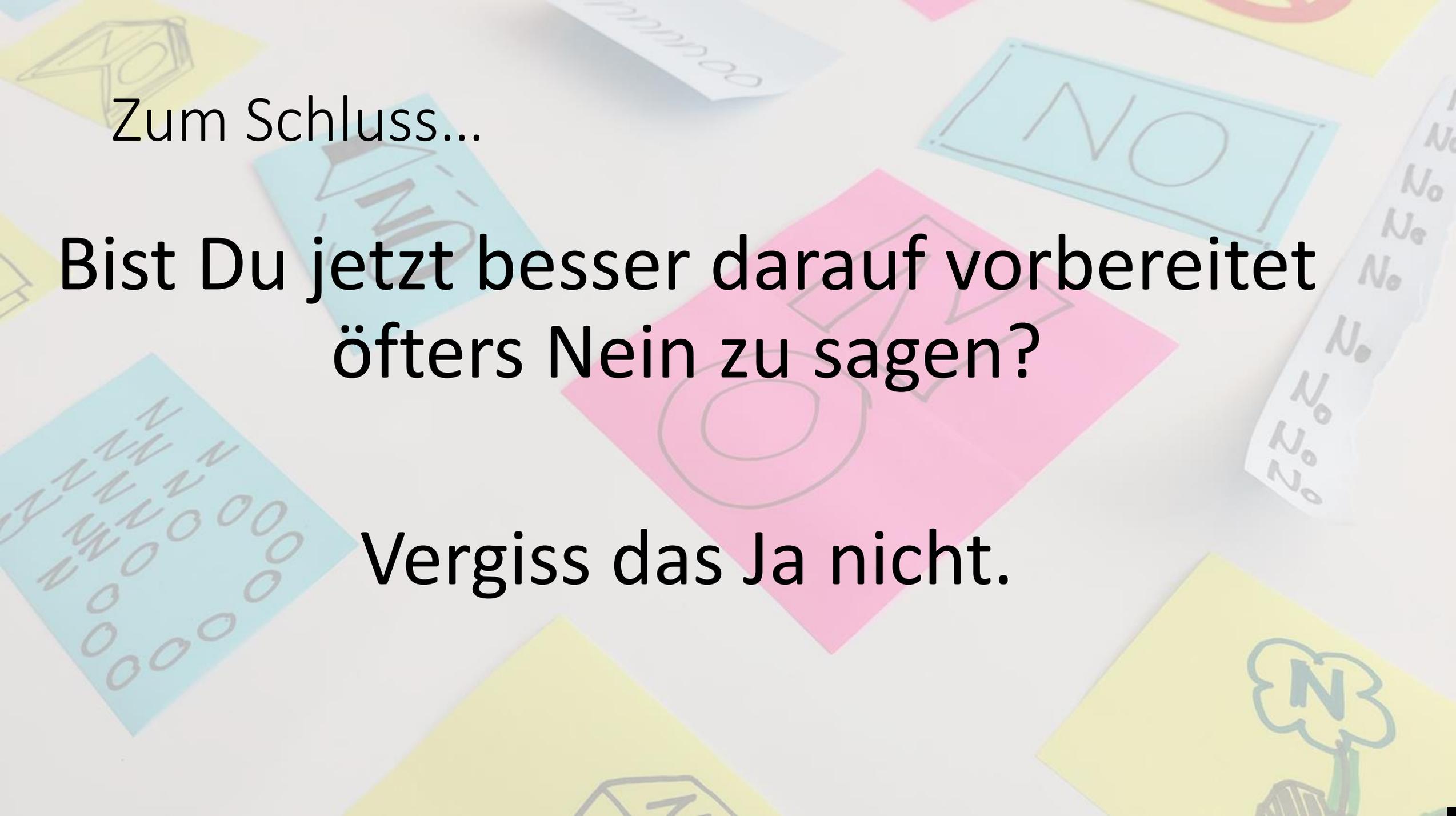
Sei nicht egoistisch wenn Du Nein oder Ja sagst

- Nimm die Sorgen oder Bedürfnisse anderer ernst.
- Es geht nicht nur um Dich.



Wenn ich immer Ja sage,
bin ich weniger wert.

- Ich setze keine Grenzen.
(Selbstschutz, Selbstbestimmung)
- Immer Ja sagen bedeutet: Ich bin leicht
rumzubekommen.
- Frage Dich selbst:
 - Warum sage ich oft/immer/gern ja?
Geliebt werden wollen, hoffnungslos, ich schaffe es, ...
 - Warum fällt es mir so schwer nein zu sagen?

The background is a collage of various colorful sticky notes (yellow, light blue, pink, white) scattered across a light surface. Many of the notes have the word 'NO' or the letter 'N' written on them in different styles and colors. Some notes are partially overlapping, creating a layered effect. The overall theme is about saying 'no' or being prepared to do so.

Zum Schluss...

**Bist Du jetzt besser darauf vorbereitet
öfters Nein zu sagen?**

Vergiss das Ja nicht.

A stylized illustration of red curtains with black outlines and gold-colored ties. The curtains are drawn back, revealing a white background. The text is centered on the white background.

Danke sehr!

Fragen?