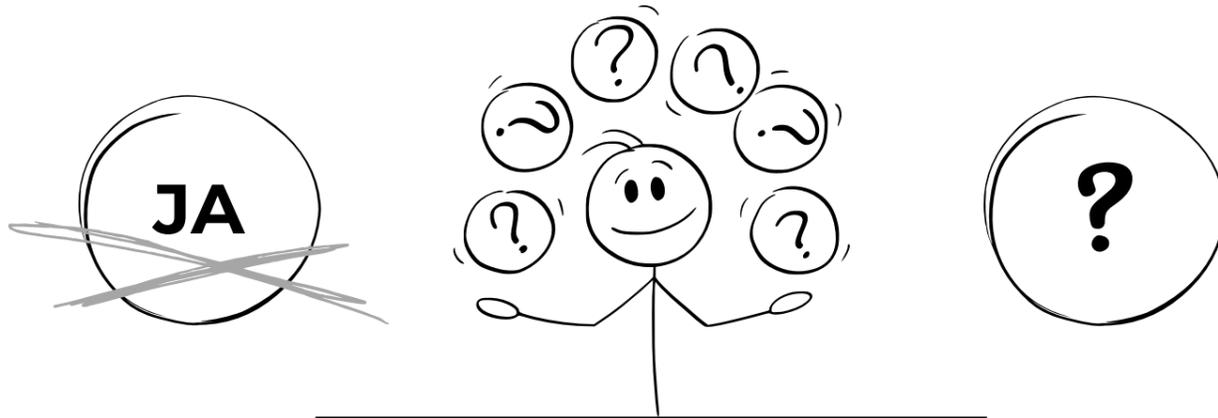


10 SÄTZE DIE DU STATT "JA" SAGEN KANNST



**Zwei Impulse aus Podcastfolge
#50 zum Thema**

Fawning - Selbstaufgabe als Stressreaktion

„Ein klares Nein ist manchmal das
liebvollste Ja – zu Dir selbst.“

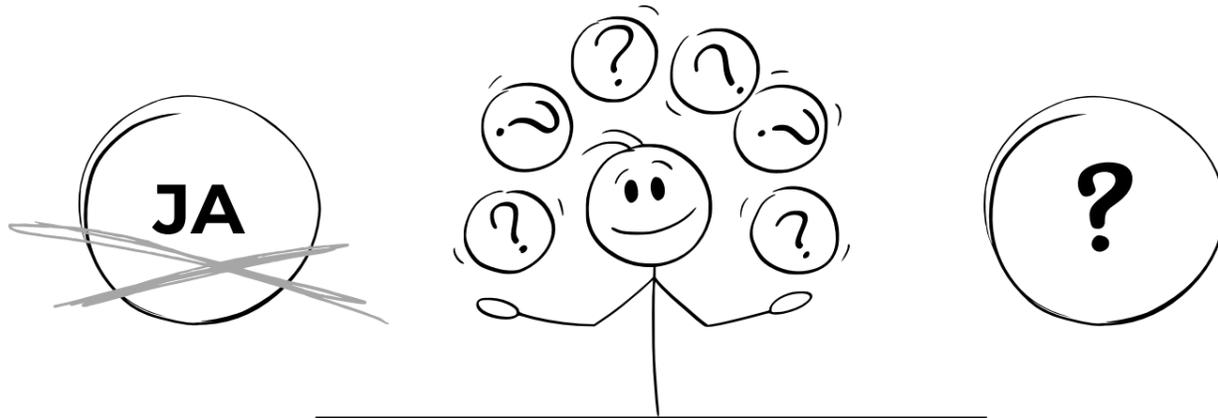
und

“Nein ist ein vollständiger Satz.”


STRESS
IST... PODCAST
Heike Emdal & Anika Dannenberg



10 SÄTZE DIE DU STATT "JA" SAGEN KANNST



**„Ich brauche einen Moment, um darüber
nachzudenken.“**

(Verschafft dir Zeit, anstatt sofort Ja zu sagen.)

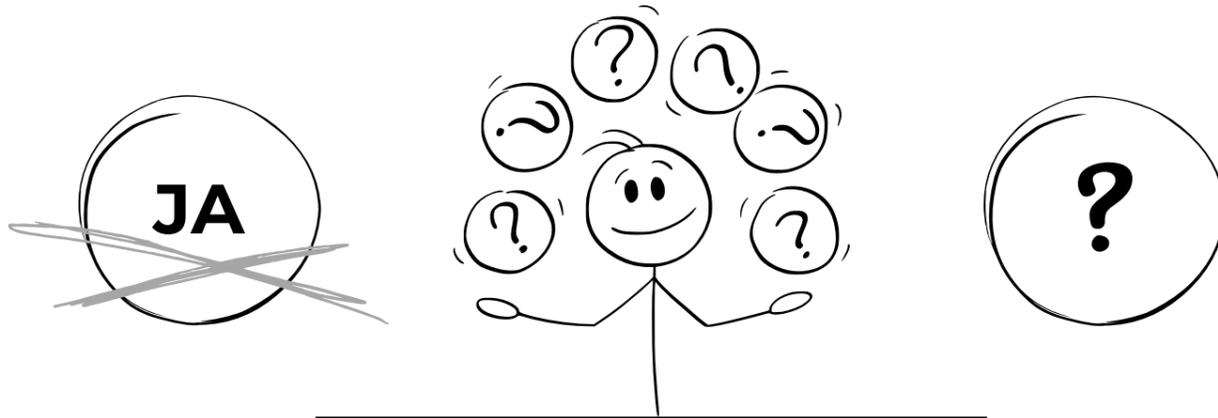
„Ich kann das gerade nicht übernehmen.“

(Klar und direkt – ohne Erklärungspflicht.)



Heike Emdal & Anika Dannenberg

10 SÄTZE DIE DU STATT "JA" SAGEN KANNST



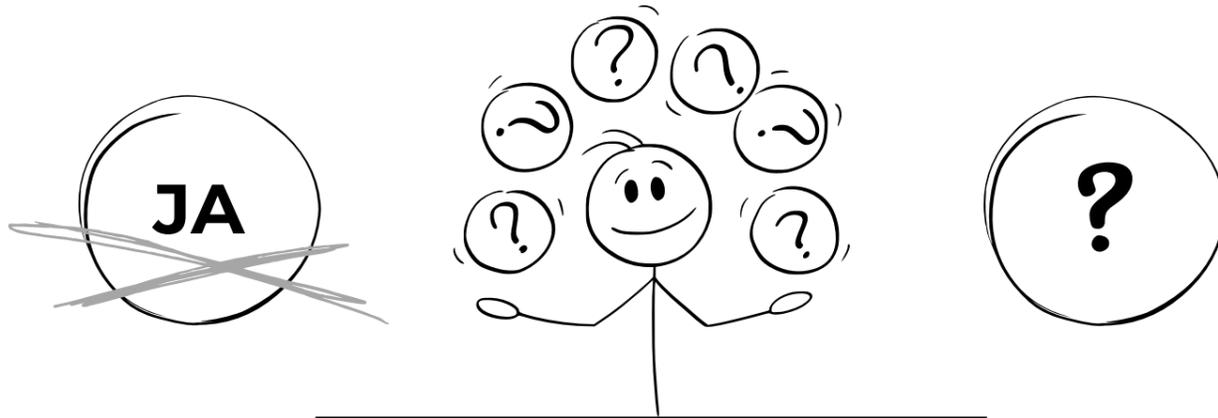
„Das passt für mich im Moment nicht.“
(Verbindlich, aber freundlich – zeigt: Dein Timing zählt.)

„Ich verstehe, dass das wichtig ist – ich kann trotzdem nicht zusagen.“
(Signalisiert Verständnis, aber hält die Grenze.)



Heike Emdal & Anika Dannenberg

10 SÄTZE DIE DU STATT "JA" SAGEN KANNST



**„Ich bin schon ausgelastet und möchte
keine weitere Verantwortung
übernehmen.“**

(Selbstfürsorge statt Überforderung.)

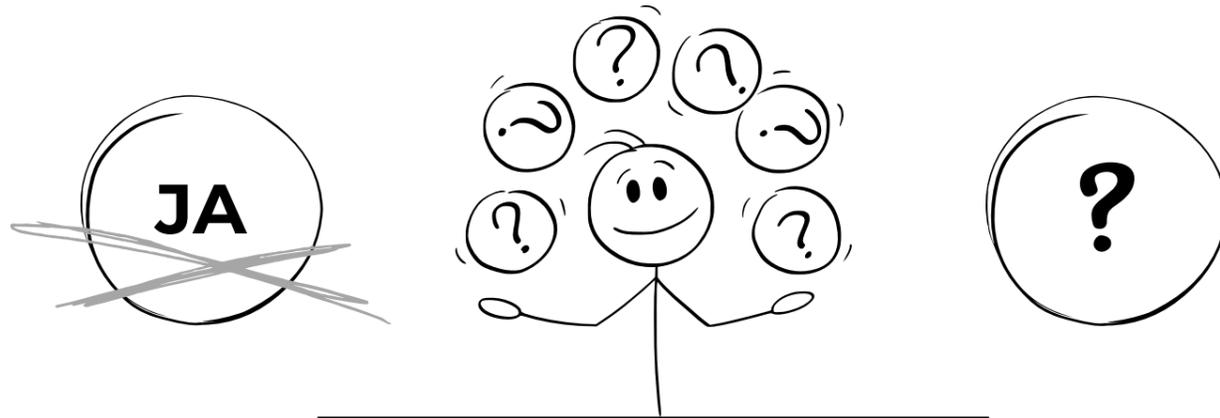
**„Ich schaffe das nicht ohne dass etwas
anderes leidet – und das möchte ich nicht.“**

(Zeigt Prioritäten und schützt Ressourcen.)



Heike Emdal & Anika Dannenberg

10 SÄTZE DIE DU STATT "JA" SAGEN KANNST



„Ich muss da leider Nein sagen – auch wenn's mir nicht leichtfällt.“

(Erlaubt, dass es emotional schwer sein darf – aber trotzdem Nein bleibt.)

„Ich bin nicht die richtige Person dafür – vielleicht ist jemand anderes besser geeignet.“

(Hilfreich statt überverantwortlich.)



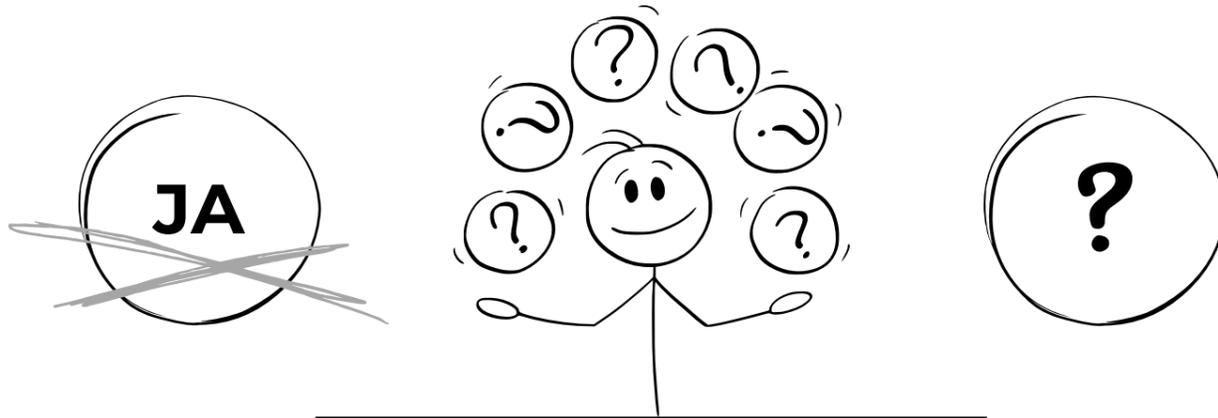
STRESS

IST... PODCAST

Heike Emdal & Anika Dannenberg



10 SÄTZE DIE DU STATT "JA" SAGEN KANNST



**„Ich möchte ehrlich bleiben – und ehrlich
gesagt passt das für mich nicht.“**
(Verbindet Integrität mit Klarheit.)

„Nein, danke.“
(Kurz, höflich, vollkommen ausreichend.)



Heike Emdal & Anika Dannenberg