

Was hindert mich, Nein zu sagen – Selbstreflexion



1. Wann habe ich zuletzt Ja gesagt, obwohl ich Nein sagen wollte?

.....

.....

.....

2. Warum fällt es mir schwer, Nein zu sagen?

.....

.....

.....

3. Zu wem oder was sage ich selten Nein?

.....

.....

.....

4. Welche Reaktionen/Konsequenzen befürchte ich?

.....

.....

.....

5. Wie fühle ich mich beim Neinsagen?

.....

.....

.....