

Überlastung und nicht selten auch ein Burn-out bei Arbeitnehmern hat die Ursache, dass der Betroffene nicht Nein sagen kann. Im entscheidenden Moment auch einmal Nein zu sagen, ist aber nicht jedermanns Sache. Das kann man lernen, sagt die Kölner Kommunikationstrainerin Nadja van Uelft. Zu einem Interview über die richtige Technik im Nein-Sagen hat sie nicht Nein gesagt.

Leadin

Wer kennt das nicht? Der Chef kommt mit einer Arbeit und fragt, ob man die auch noch "mal eben" übernehmen kann. Kann man eigentlich nicht, aber wer will schon Nein sagen? Oder wer kann es überhaupt. Es gibt viele Menschen, die nur sehr schwer Nein sagen können - und nicht selten sind es genau solche Menschen, die irgendwann total überlastet sind oder sogar einen Burn-out erleiden. Auf der Zukunft Personal hat Jörg Sauerwein mit einer Kommunikationstrainerin gesprochen, die sagt: Nein sagen kann man lernen.