

Arbeitsblatt: Nein sagen üben

So stärkst du deine Grenzen

Anleitung

Manchmal ist es gar nicht so einfach, Nein zu sagen – besonders wenn man Angst hat, andere zu enttäuschen oder nicht mehr dazuzugehören. Doch es ist wichtig, eigene Grenzen zu erkennen und zu zeigen, was es möchte und was nicht. Dieses Arbeitsblatt hilft deinem Kind, herauszufinden, in welchen Situationen es Nein sagen sollte, und zeigt Wege, wie es freundlich, aber bestimmt seine Grenzen setzen kann.

Warum ist „Nein“ sagen wichtig?

Erkläre deinem Kind, dass es völlig in Ordnung ist, nicht immer „Ja“ zu sagen. Jeder hat das Recht, selbst zu entscheiden, was er tun oder lassen möchte. Nein zu sagen bedeutet nicht, unfreundlich oder egoistisch zu sein – es ist ein Zeichen von Selbstbewusstsein und Selbstachtung.

Wann kann es schwierig sein, Nein zu sagen?

Besprecht gemeinsam typische Situationen, in denen es deinem Kind schwerfallen könnte, Nein zu sagen:

- Ein Freund möchte, dass es etwas tut, das es nicht möchte.
- Jemand möchte Hausaufgaben abschreiben.
- Dein Kind fühlt sich in einer Gruppe unter Druck gesetzt.
- Es möchte sich abgrenzen, ohne Streit zu verursachen.

Wie kann dein Kind höflich Nein sagen?

Geht verschiedene Formulierungen durch, die dabei helfen, sich klar und respektvoll auszudrücken. Nein zu sagen heißt nicht, unhöflich oder abweisend zu sein. Es gibt viele Wege, Grenzen zu setzen:

- Klare, einfache Aussagen („Ich möchte das nicht.“)
- Alternativen vorschlagen („Lass uns etwas anderes machen.“)
- Körperhaltung und Stimme bewusst einsetzen (aufrecht stehen, deutlich sprechen)

Üben durch Rollenspiele

Spielt gemeinsam verschiedene Situationen nach. Du kannst eine Person sein, die dein Kind zu etwas überreden will, und dein Kind übt, freundlich, aber bestimmt Nein zu sagen. Wiederhole die Übung mit verschiedenen Szenarien, um dein Kind sicherer zu machen.

Arbeitsblatt: Nein sagen üben So stärkst du deine Grenzen

Erarbeite gemeinsam mit deinem Kind:

Wann war es für dich schwer, Nein zu sagen?

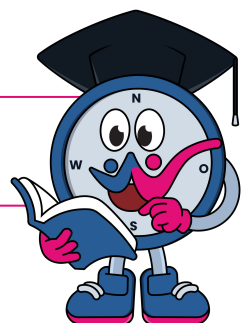
Denke an eine Situation, in der du etwas nicht tun wolltest, dich aber unsicher gefühlt hast. Schreibe sie auf:

Warum ist es manchmal schwer, Nein zu sagen?

Überlege, warum es unangenehm sein kann, Grenzen zu setzen. Hast du Angst, dass andere enttäuscht sind oder dich nicht mehr mögen?

In welchen Situationen möchtest du mutiger sein und Nein sagen?

Gibt es Momente in der Schule, mit Freunden oder in der Familie, in denen du lernen möchtest, dich abzugrenzen?



Arbeitsblatt: Nein sagen üben So stärkst du deine Grenzen

Welche Möglichkeiten gibt es, höflich Nein zu sagen?

Schreibe drei Sätze auf, die dir helfen können, dich abzugrenzen:

1.

2.

3.

Rollenspiel: So übt ihr das Nein-Sagen!

Spieler mit jemandem eine typische Situation nach, in der du Nein sagen möchtest. Welche Formulierung hat dir am besten gefallen? Schreibe sie auf:

Wie hast du dich nach dem Üben gefühlt?

War es leichter oder schwerer, als du gedacht hast? Hat es dir geholfen, zu wissen, dass Nein sagen in Ordnung ist?

