

Praxisaufgabe 5.2

Simulation Nein-Sagen

Beispielsituation 1

Sie haben Ihren Dienstplan bereits vor einiger Zeit erhalten. Da Sie das nächste Wochenende frei haben, haben Sie einen Ausflug mit Freunden geplant, auf den Sie sich sehr freuen.

Es ist Freitagmorgen, und der Kollege, der am Wochenende arbeiten sollte, fällt kurzfristig aus. Ihre Führungskraft steht nun vor Ihnen und fragt, ob Sie kurzfristig einspringen und am Samstag arbeiten können.

Beispielsituation 2

Sie arbeiten in einem ambulanten Pflegedienst. Ihre Tour hat sich bereits durch Baustellen und Umleitungen verzögert, und Sie waren überall schon spät dran. Nun müssen Sie sich bei Herrn Müller beeilen, um einen wichtigen eigenen Termin um 17.00 Uhr beim Bürgerservice wahrnehmen zu können.

Herr Müller ist seit zwei Monaten verwitwet und seither auch oft traurig und einsam. Auch dieses Mal hat er geweint. Nun bittet er Sie zum Abschluss Ihrer Schicht noch kurz auf einen Kaffee in die Küche.

Beispielsituation 3

Heute ist Donnerstag, und Sie sind für das kommende Wochenende auf der Arbeit eingeplant. Leider können Sie daher nicht am Sommerfest Ihres Sportvereins teilnehmen. Das finden Sie schade, denn dieser Verein liegt Ihnen sehr am Herzen und schafft einen guten Ausgleich zu Ihren beruflichen Belastungen.

Nun erhalten Sie von der Vorsitzenden des Vereins (eine gute Freundin von Ihnen) einen Anruf, dass noch Helfer für den Getränkeverkauf gesucht werden. Als Sie antworten, Sie müssten arbeiten, fragt Sie die Vorsitzende, ob Sie denn dann nicht wenigstens ein bis zwei Kuchen oder Salate vorbereiten könnten. Der Verein lebe schließlich vom Engagement der Mitglieder.

Beispielsituation 4

Sie arbeiten im Pflegeheim. Alle Kolleginnen und Kollegen sind heute sehr beschäftigt, weil in der letzten Nacht ein Bewohner verstorben ist. Eine andere Bewohnerin ist akut erkrankt und muss ins Krankenhaus verlegt werden. Neben den normalen Aufgaben ist also jede Menge zusätzlich zu erledigen.

Auf dem Weg zu einem Bewohner spricht Sie auf dem Gang ein Mann an. Es handelt sich um den Sohn einer Bewohnerin, der seine Mutter besucht. Er hat in der Dokumentation gesehen, dass seine Mutter heute erst 50 ml Wasser getrunken hat. Wie das denn sein könne? Und überhaupt, es sei überhaupt kein Personal da, wo sich denn bitte schön alle rumtrieben? Er suche schon die ganze Zeit nach Ansprechpersonen und Sie seien der erste Mensch, der sich nach einer halben Stunde überhaupt mal blicken lasse. Er werde sich jetzt nicht abwimmeln lassen, sondern verlange hier und jetzt von Ihnen eine Antwort!

Liste mit Nein-Sagen-Varianten:

Unten finden Sie unterschiedliche Arten, „Nein“ zu sagen.

Welche passt zu Ihnen? Suchen Sie sich eine aus, und markieren Sie sie. Oder finden Sie eine eigene Variante!

Sätze, mit denen Sie Zeit gewinnen, um zu überlegen, ob Sie Ja oder Nein sagen möchten:

• Ich würde gern helfen, muss aber vorher noch etwas abklären. Ich melde mich später bei Ihnen zurück.

• Das kann ich jetzt leider noch nicht sagen. Bis wann brauchen Sie eine Rückmeldung?

• Welche Aufgabe würde stattdessen wegfallen?

Meine Variante:

Sätze, mit denen Sie Nein sagen:

• Ich würde Dir total gern helfen, aber ich bin heute selbst furchtbar im Stress und schaffe es einfach nicht.

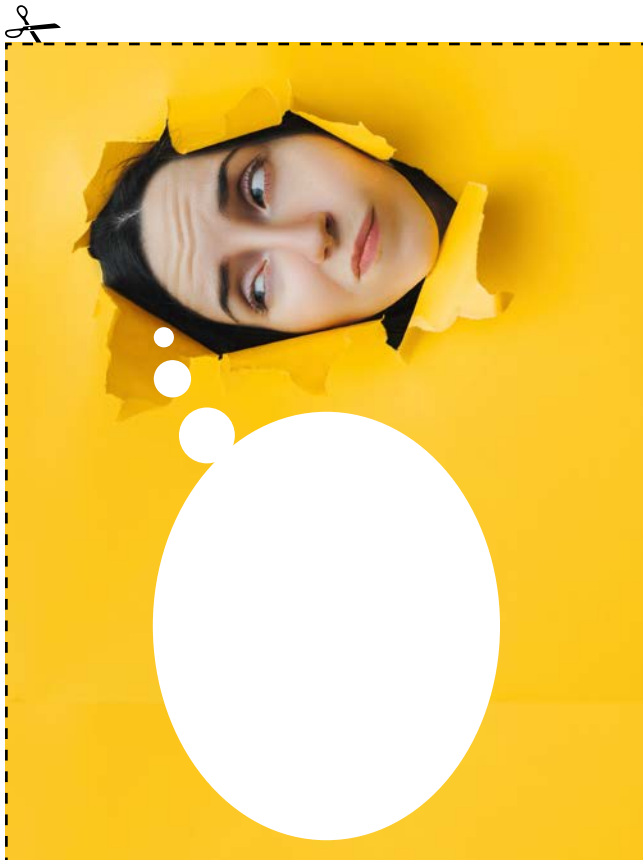
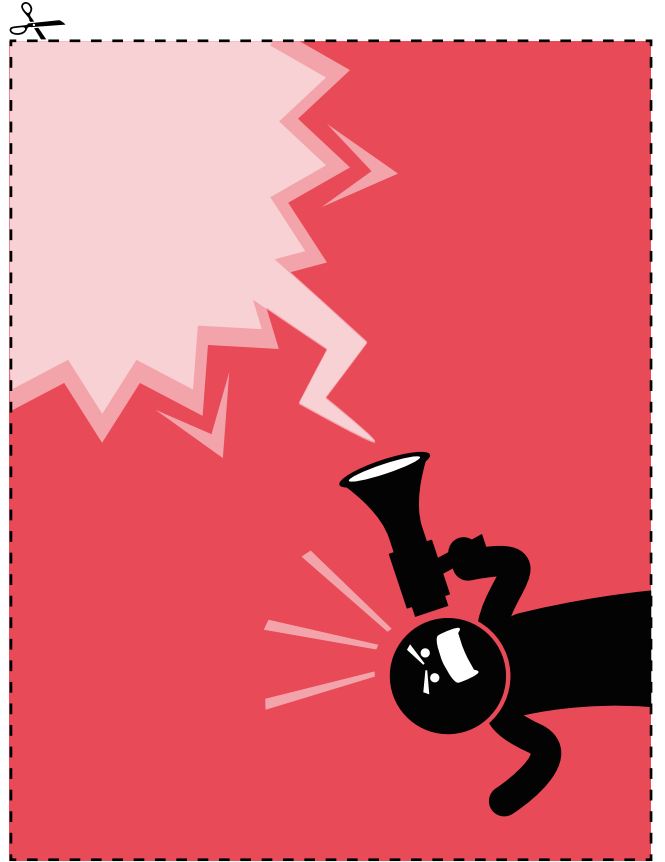
• Tut mir leid, das geht heute nicht.

• Nein, ich kann jetzt nicht.

• Nein.

Meine Variante:

Vorlagen: Postkarten



Vorlagen: Postkarten

