

## Charmant "Nein" sagen

11.03.2015, 18:28 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *Randstad Deutschland*

---



txn. Charmant "Nein" zu sagen lässt sich trainieren und hilft, dauerhaft leistungsfähig zu bleiben.

txn. "Schatz, holst du heute die Kinder nach der Arbeit ab?", "Frau Meier, können Sie diesen Fall auch noch bearbeiten?", "Mama, fährst du mich zum Fußball?" Viele berufstätige Mütter beantworten jede dieser Frage mit "Ja." Doch wer immer nur gibt und versucht, es allen recht zu machen, wird unzufrieden oder im schlimmsten Fall sogar krank.

Wie wäre es, einfach mal "Nein" zu sagen?

Petra Timm, Unternehmenssprecherin vom Personaldienstleister Randstad, weiß: "Oft fällt es Frauen schwer, eine Bitte abzuschlagen, weil sie befürchten, egoistisch zu wirken. Doch wer sich auch um die eigenen Bedürfnisse kümmert, handelt nicht eigensüchtig, sondern verantwortungsvoll. Charmant und verständlich "Nein" zu sagen, lässt sich übrigens trainieren." Ein erster Schritt sollte sein, nicht mehr reflexhaft "Ja" zu sagen, sondern um Bedenkzeit zu bitten - und dann in Ruhe zu überlegen, ob die gestellte Aufgabe machbar ist und nicht zu viel Zeit und Kraft raubt. Lautet die Antwort "Nein", lässt sich dies oft sachlich begründen, zum Beispiel so: "Wenn ich heute die Kinder abhole, muss ich früher aus dem Büro und dann schaffe ich meine Arbeit nicht." Hier geht es weder darum, Ausflüchte zu finden noch sich zu rechtfertigen.

Manchmal bietet es sich auch an, Einschränkungen zu machen wie etwa: "Ich bearbeite den Fall gern, sobald ich meinen aktuellen abgeschlossen habe." Ebenfalls möglich ist, eine alternative Lösung vorzuschlagen: "Fahr doch mit dem Bus zum Fußball, der hält genau vor der Sporthalle."

Wichtig beim "Nein"-Sagen ist, konsequent zu bleiben und hinter seiner Entscheidung zu stehen. Denn nur wer guten Gewissens und bewusst seine Ressourcen einteilt, bleibt zufrieden - und das wirkt sich positiv auf Job und Familie aus.

Fotonachweis: Randstad/fotolia

## Portrait

Randstad - Die Nummer 1 in Deutschland.

Mit durchschnittlich rund 63.000 Mitarbeitern und 500 Niederlassungen in rund 300 Städten ist Randstad der führende Personaldienstleister in Deutschland. Beschäftigt und gesucht werden Mitarbeiter mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen, vom Industriemechaniker über Buchhalter und kaufmännische Mitarbeiter bis hin zu Ingenieuren oder IT-Spezialisten. Während der wechselnden Einsätze in Kundenunternehmen sammeln die Arbeitnehmer von Randstad wertvolle Praxiserfahrungen und lernen verschiedene Unternehmen, Aufgabengebiete und Kollegen kennen. Für viele ist die Beschäftigung bei Randstad auch ein Sprungbrett in den Traumjob: Im Schnitt werden rund 30 Prozent der überbetrieblichen Mitarbeiter vom Kundenunternehmen übernommen.

---

News-ID: 843510 • Views: 620 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/843510/Charmant-Nein-sagen.html>