



Tobias Gerbode

Coach für klare Grenzen & Stressbewältigung

Zertifizierter psychologischer Berater · Burnout-Berater · Mediator

Nein-sagen-Checkliste

Erkenne, wo Du Dich selbst übergehst und beginne, klarer zu werden

Warum diese Checkliste wichtig ist

Viele Menschen merken erst spät, wie oft sie gegen sich selbst entscheiden.

Diese Checkliste hilft Dir, das klar zu erkennen.

ehrlich • schnell • auf den Punkt

1. Dein Verhalten im Alltag

Kreuze an, was auf Dich zutrifft:

- Ich sage oft „Ja“, obwohl ich innerlich „Nein“ meine
- Ich fühle mich nach Zusagen häufig erschöpft
- Ich übernehme Aufgaben, obwohl ich keine Kapazität habe
- Ich entscheide oft spontan - ohne nachzudenken
- Ich habe Schwierigkeiten, Anfragen abzulehnen
- Ich fühle mich verantwortlich für Probleme anderer

2. Deine Gedanken

- „Ich will niemanden enttäuschen“
- „Ich muss hilfsbereit sein“
- „Sonst gibt es Konflikte“
- „Das gehört sich so“
- „Ich kann doch jetzt nicht Nein sagen“

Eigene Gedanken: _____

3. Deine Gefühle

- Schuldgefühl, wenn ich Nein sage
- Angst vor Ablehnung
- Unruhe nach klaren Entscheidungen
- Druck, Erwartungen zu erfüllen
- innerer Widerstand – aber ich mache es trotzdem

Eigene Gefühle: _____

4. Dein Umgang mit Grenzen

- Ich setze selten klare Grenzen
- Ich erkläre mich oft ausführlich
- Ich relativiere meine eigenen Bedürfnisse
- Ich ändere meine Entscheidung, wenn Druck kommt
- Ich halte Dinge aus, die mir nicht guttun

Eigene Grenzen: _____

Auswertung

Zähle Deine Kreuze:

- **0-5** → Du bist bereits relativ klar
- **6-12** → Du passt Dich häufig an
- **13+** → Du stellst Dich regelmäßig hinten an

Wichtige Erkenntnis

Wenn Du viele Punkte angekreuzt hast:

Es liegt nicht an fehlender Stärke
sondern an einem erlernten Muster

Und genau das lässt sich verändern.

Dein erster Schritt

Wähle eine Situation,
in der Du künftig anders reagieren willst:

Dein neuer Satz: _____

Du bist nicht dafür verantwortlich,
dass alle zufrieden sind.

Aber Du bist verantwortlich dafür,
wie Du mit Dir selbst umgehst.

Wenn Du tiefer gehen willst

Diese Checkliste ist ein erster Schritt.

Wenn Du merkst, dass Dich das Thema stärker betrifft:

nutze ein strukturiertes Programm
oder arbeite gezielt daran in einer Begleitung

Hinweis:

Dieser Test ersetzt keine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung.

Mehr Klarheit & konkrete Umsetzung

Kostenloses Erstgespräch sichern

E-Mail: info@einfachnein.life

