

# Empathisch NEIN sagen:

## Ablauf:

1. Empathie für die andere Person:
2. Dein Gefühl und Bedürfnis dazu:
3. Deine Handlung die daraus folgt:
4. Deine Bitte:

## Beispiel: "Kannst du mir bitte eine halbe Stunde zuhören?"

### 1. Empathie für die andere Person:

Du brauchst im Moment Verständnis und Unterstützung. Weil ich gleichzeitig einen Termin habe, den ich nicht verschieben kann...

### 2. Dein Gefühl und Bedürfnis dazu:

Bin ich hin- und hergerissen (Gefühl), weil mit freundschaftliche Unterstützung wichtig ist und gleichzeitig auch, dass meine Klienten sich auf mich verlassen können (Bedürfnis).

### 3. Deine Handlung die daraus folgt:

Deshalb möchte ich gerne meinen Termin wahrnehmen und höre dir gerne heute Abend zu.

### 4. Deine Bitte:

Passt dir es dir heute Abend? Wie geht es dir damit?