

## Tipps zum Neinsagen

Das kann auch dir passieren: Freunde, Verwandte oder Fremde wollen dich zu etwas überreden, was du nicht willst. Du bekommst dabei ein un gutes Gefühl! Bleib cool und sag „Nein!“ Diese Tipps helfen dir dabei:



Foto: Fotolia/

1. Stell dich gerade hin.
2. Schau deinem Gegenüber in die Augen.
3. Sag laut und deutlich: Nein!
4. Mit einer Ich-Botschaft kannst du deine Meinung begründen: „Nein, das mache ich nicht!“
5. Wenn das nicht hilft, dann laufe weg oder hole Hilfe.