

## Tipps zum Nein-Sagen

Das kann auch dir passieren: Freunde, Verwandte oder Fremde wollen dich zu etwas überreden, was du nicht willst. Du bekommst dabei ein ungutes Gefühl. Jetzt heißt es: Cool bleiben und „Nein!“ sagen. Diese Tipps helfen dir dabei:



Bild: Fotolia/masterphoto

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.