

Azubi Upgrade

III. Verantwortlich Handeln

Rechtfertigen - Work Sheet Nr. 3

In dieser Lektion geht es darum, 3 Dinge zu lernen.

1. Wie groß Dein Drang ist, Dich zu rechtfertigen.
2. Wie schwer es ist, darauf zu verzichten.
3. Was Du stattdessen tun kannst.

Du machst folgendes:

Dreimal am Tag sagst Du "Nein", wenn Dich jemand nach etwas fragt oder um etwas bittet. Einfach nur "Nein", mehr nicht. Keine Erklärungen, keine Begründungen, keine Rechtfertigungen.

Ein Beispiel:

Jemand fragt dich, ob Du etwas für ihn tun kannst. Du sagst "Nein".

Halte die Spannung aus und widerstehe dem Drang, Dich zu erklären.

Wenn Dich Dein Gegenüber nach dem Grund für Dein Nein fragt, darfst Du antworten. Vorher nicht.

Mach diese Übung gerade auch dann, wenn sie Dir schwerfällt. Sie wird Dich darin trainieren, zu Dir selbst zu stehen und Verantwortung für Dein Handeln zu tragen.

Mach die Übung mindestens drei Wochen lang.