

Aktion: Abgrenzen und Nein sagen

Überlegen Sie sich möglichst konkret, in welchen sich wiederholenden Situationen und gegenüber wem es Sie schon lange nervt, dass Sie stets die Dumme sind, die nachgibt? Wem würden Sie in welcher Situation und bei welcher Sache mal richtig entschieden und hartnäckig Nein sagen wollen?