

## Voorbeeldzinnen 'Nee' zeggen

Kies een paar voorbeeldzinnen en oefen met een eerlijk 'NEE' als antwoord, terwijl je toch de vragen van een ander hoort en respecteert.

Wist je dat het woordje **EN** verbindt, het woordje **MAAR** afstand scheidt?

*Ik begrijp het, en nee.*

*Ik begrijp het. En wat is het voorstel?*

*Ik hoor wat je zegt, en nee.*

*Ik waardeer wat je zegt, en nee.*

*Ik hoor je: je kunt gelijk hebben, en nee, mijn mening is anders.*

*Ik hoor je. Ik geef om je, en nee.*

*Dank dat je me dat vertelt, en nee*

*Dank je voor het vragen, en nee helaas kan ik je hier niet bij helpen.*

*Ik kan zien dat het voor jou werkt, en nee, het werkt niet voor mij.*

*Ik wil dat ik je kan geven waar je om vraagt, en ik ben er nog niet toe in staat.*

*Ik ben nu in de war en totdat ik het helder heb, nee.*



**Nog 21 strategieën, vertaald uit een artikel van Christine Carter, *I'm already booked*:**

1. **Vraag maar effectief** 'Bedankt dat je dat vraagt, maar dat gaat voor mij niet werken.'
2. **Het is niet persoonlijk** 'Bedankt dat je dat vraagt, maar ik maak geen afspraken terwijl ik aan mijn verslag werk.'
3. **Vraag me wat later** 'Dat lijkt me erg leuk, maar ik ben niet beschikbaar tot eind augustus. Vraag je het me dan nog een keer?'
4. **Ik weet een ander voor je** 'Ik kan het niet doen, maar ik wed dat Jan Klaas het wel kan. Ik zal hem eens polsen voor je.'
5. **Blijf het proberen!** 'Geen van de genoemde data komen mij uit, maar ik zou graag met je afspreken. Kun je me wat alternatieve data geven?'
6. **Probeer het op het laatste moment nog eens** 'Ik kan op dit moment geen gaatje vinden in mijn agenda voor deze maand. Ik zou het graag een keer willen inpassen. Zou je me voordat je dat gaat doen nog eens willen bellen?'
7. **Dankbaar** 'Dank je wel voor je enthousiasme en je support. Het spijt me dat ik je nu niet helpen kan.'
8. **Geef hem een kans** 'Weet je, ik krijg veel kansen om een dergelijk interview te doen. Laten we ..... een kans geven om je daarbij te helpen.'
9. **5-minuten-gunst** 'Ik kan helaas niet spreken op die bijeenkomst, maar ik wil je wel helpen om het in mijn blog te promoten.'
10. **Gewoon 'nee'** 'Bedankt, ik moet helaas passen.' (Gewoon zeggen en dan stil zijn.)
11. **Elegant** 'Ik waardeer het enorm dat je me vraagt, maar ik heb mijn tijd al aan wat anders gecommitteerd.'
12. **Excuus** 'Ik zou willen dat ik het kon doen, nu past het echt niet voor mij.'
13. **Iemand anders heeft beslist** 'Ik heb mijn partner (collega, compagnon, echtgenoot, etc.) beloofd dat ik geen nieuwe projecten meer aanneem. Ik werk eraan wat meer balans in mijn leven te brengen.'
14. **Je familie gaat voor** 'Dank je wel voor de uitnodiging, op die dag heeft mijn zoon een voetbalwedstrijd en ik die wil ik voor geen goud missen.'
15. **Ik weet iemand anders** 'Helaas heb ik daar momenteel de tijd niet voor. Ik zal iemand aanbevelen die je daarbij helpen kan.'
16. **Ik ben al geboekt** 'Ik waardeer dat je daarbij aan mij dacht, echter heb ik al een reservering staan voor die dag.'
17. **Grenzen stellend** 'Ik zal je zeggen wat ik niet en wat ik wel kan doen. Wat ik niet kan doen is ... Wat ik wel kan doen is ...'
18. **Geen ja, geen nee** 'Laat me er even over nadenken, ik kom er bij je op terug.'
19. **Geen antwoord** '...' Niet alle verzoeken verdienen een antwoord. Het voelt onbeschoft om een verzoek te negeren, maar er zijn voorbeelden te noemen dat negeren de beste manier is om gezichtsverlies aan beide kanten te voorkomen.
20. **Heel duidelijk** 'Onlangs heeft mijn dochter een blessure opgelopen tijdens sport. Ik ben de hele week druk geweest met bezoeken aan de eerste hulp, de specialist, de fysio, enzovoorts, enzovoorts. Ik vertel maar wat er nu speelt in mijn leven, zodat je begrijpt dat ik nu niet kan ingaan op dit soort verzoeken.'
21. **De rek is eruit** 'Ik zit helemaal vol.'

*Succes met oefenen!!*

