



wirAUSBILDER

Checkliste für Azubis

Nein sagen – freundlich & klar

- Kurz prüfen: Darf ich Nein sagen?
- So kann ich freundlich Nein sagen
- Hilfreiche Beispielsätze
- Alternativen anbieten
- Wenn mein Nein nicht akzeptiert wird
- Nachdenken und lernen



Lieber Azubi,

im Ausbildungsalltag möchtest Du motiviert sein, helfen und zeigen, was Du kannst. Dabei kommt es schnell vor, dass Du **Ja sagst**, obwohl Du eigentlich merkst:

😬 *Das ist gerade zu viel oder das schaffe ich so nicht.*

Nein zu sagen fällt vielen Azubis schwer – aus Angst, unhöflich zu wirken, andere zu enttäuschen oder negativ aufzufallen. Dabei ist ein **klar formuliertes Nein kein Zeichen von Schwäche**, sondern ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstsicherheit und Verantwortung für Dich selbst.

Diese Checkliste hilft Dir dabei,

- Deine eigenen Grenzen besser wahrzunehmen,
- typische Situationen einzuordnen,
- passende Formulierungen zu finden und
- freundlich, aber klar Nein zu sagen – ohne Schuldgefühle.

Nutze die Checkliste:

- als Unterstützung im Alltag,
- zur Vorbereitung auf schwierige Situationen oder
- zur Reflexion nach stressigen Tagen.

Grenzen zu setzen ist lernbar – und ein wichtiger Teil
Deiner beruflichen Entwicklung.

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Dein wirAUSBILDER-Team

 **Tipp:** Der **kostenfreie**  **Zeitschriftenbeitrag**
„Nein“ sagen ohne Schuldgefühle unterstützt Dich
mit weiteren Informationen zu diesem Thema,
wie z.B. die Gründe und Folgen des Ja-Sagens.

 **Jetzt lesen!**

1. Kurz prüfen: Darf ich Nein sagen?

- Ich bin zeitlich oder mental ausgelastet
- Ich habe die Aufgabe noch nicht verstanden
- Die Aufgabe passt gerade nicht zu meinen Lernzielen
- Ich brauche eine Pause oder Unterstützung

 **Merksatz:**

Ein Nein ist erlaubt, wenn es mir zu viel wird.

2. So kann ich freundlich Nein sagen

Mit Verständnis starten:

„Ich verstehe, dass das gerade wichtig ist ...“

Dann klar werden:

„... ich schaffe das heute aber nicht.“

3. Hilfreiche Beispielsätze

- „Ich kann das im Moment nicht übernehmen.“
- „Das ist mir aktuell zu viel.“
- „Ich brauche dafür mehr Zeit / Erklärung.“
- „Heute schaffe ich es nicht, morgen gern.“

4. Alternativen anbieten (wenn möglich)

- später helfen
- Teilaufgabe übernehmen
- andere Person vorschlagen

Beispiel:

„Ich kann heute nicht helfen, aber morgen gern.“

5. Wenn mein Nein nicht akzeptiert wird

Ich darf sagen:

- „Ich habe meine Entscheidung getroffen.“
- „Bitte respektiere mein Nein.“

💡 Merksatz:


Ich muss mich nicht rechtfertigen.

6. Nachdenken und lernen

- Wie habe ich mich nach meinem Nein gefühlt?
- Was hat gut funktioniert?
- Was würde ich nächstes Mal anders sagen?



💡 Lesetipp der wirAUSBILDER-Redaktion:

Im  Zeitschriftenbeitrag „Richtig prompten: So bekommst Du bessere KI-Antworten“ findest Du viele weitere praktische Beispiele!

 [Hier klicken](#) und kostenfrei lesen.

In eigener Sache...

Wir bieten für Azubis und Ausbilder:innen leicht verständliche, prüfungsrelevante Inhalte in Form von Zeitschriften, Büchern, Lernkarten, Online-Trainings, Checklisten, Quiz-Apps und dem Podcast AzubiWissen.



Jetzt informieren und bestellen auf: www.kiehl.de



Home **Ausbildung** Weiterbildung/Studium Medien Podcast

Ausbildung

[Zur Kategorie Ausbildung >](#)

Ausbildungszeitschriften

Berufliche Bildung-Vollzeit

Ausbildungsberufe

- Büromanagement
- Einzelhandel
- Groß- und Außenhandelsmanagement
- Industriekaufleute
- Lagerlogistik
- Medizinische Fachangestellte
- Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte
- Steuerfachangestellte
- Verkäufer
- Verwaltungsfachangestellte
- Zahnmedizinische Fachangestellte

Prüfungsvorbereitung

- Büromanagement
- Einzelhandel
- Groß- und Außenhandelsmanagement
- Industriekaufleute
- Lagerlogistik
- Steuerfachangestellte
- Verkäufer
- Verwaltungsfachangestellte

Gesetzestexte

Unterrichtsmaterial



The screenshot shows a navigation menu at the top with a home icon, 'Ausbildung', 'Weiterbildung/Studium' (highlighted in blue with a mouse cursor), 'Medien', and 'Podcast'. Below the menu is a green link: 'Zur Kategorie Weiterbildung/Studium >'. The main content is organized into two columns. The left column lists categories: 'Ausbildereignungsprüfung', 'Betriebswirte (IHK)' (with sub-items: Betriebswirt nach dem Berufsbildungsgesetz, Betriebswirt IHK, Technischer Betriebswirt), 'Fachkaufleute' (with sub-items: Bilanzbuchhalter, Personalkaufmann), 'Bachelor', 'Fachassistenten' (with sub-items: Fachassistent, Rechnungswesen und Controlling), and 'Dozenten'. The right column lists categories: 'Bilanzbuchhalter', 'Industriemeister' (with sub-items: Industriemeister Chemie, Industriemeister Elektro, Industriemeister Metall, Logistikmeister), 'Fachwirte' (with sub-items: Fachwirt Büro- und Projektmanagement, Fachwirt für Einkauf, Fachwirt für Marketing, Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen, Handelsfachwirt, Industriefachwirt, Steuerfachwirt, Technischer Fachwirt, Wirtschaftsfachwirt).