

Checkliste Nein-Sagen: Wo liegen Ihre Schwachstellen?

	Nie	Manchmal	Oft
Können Sie „Nein“ sagen, wenn Ihr Chef oder jemand aus Ihrem Kollegenkreis ein unsinniges Ansinnen an Sie richtet?			
Sind Sie in der Lage, Ihre Kollegen offen zu kritisieren?			
Wenn jemand Ihre Arbeit kritisiert, können Sie mit ihm offen über diese Kritik diskutieren?			
Können Sie ein Kompliment annehmen, ohne verlegen zu werden?			
Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz mit irgend etwas unzufrieden sind, haben Sie dann den Mut, mit Ihrem Chef darüber zu sprechen?			
Können Sie sich dagegen wehren, von anderen Menschen ausgenutzt oder „herumkommandiert“ zu werden?			
Bringen Sie es fertig, einen Mann zu kritisieren oder „zurecht zu weisen“?			
Sind Sie in der Lage, eine Frau zu kritisieren oder „zurecht zu weisen“?			
Haben Sie den Mut, in Meetings Ihre Meinung zu sagen und Fragen zu stellen?			
Können Sie „Nein“ sagen, einfach nur, weil sie es gern möchten?			
Wenn jemand sich Ihnen gegenüber offensichtlich unfair verhält, stellen Sie ihn oder sie dann zur Rede?			
Können Sie auf herabsetzende Äußerungen mit Humor reagieren?			
Wenn Sie das Gefühl haben, mit einem Ihrer Kolleginnen oder Kollegen in Konkurrenz zu stehen, können Sie dann offen mit demjenigen darüber reden?			

Bringen Sie es fertig, jemanden zu fragen, ob Sie ihn gekränkt haben?

Treten Sie bei Vorstellungsgesprächen oder anderen wichtigen Terminen selbstbewusst auf?

Schaffen Sie es, andere dazu zu bringen, dass sie Ihnen zuhören, wenn Sie etwas zu sagen oder vorzutragen haben?

Sind Sie in der Lage, Feedback anzunehmen, ohne sich gleich verteidigen zu müssen?

Wenn jemand etwas für Sie tut und Sie mit der Arbeit nicht zufrieden sind – bitten Sie denjenigen dann, diese Arbeit richtig zu machen? (Oder machen Sie es dann lieber alleine ;-)

Wenn jemand das Vertrauen, das Sie in ihn gesetzt haben, enttäuscht, sprechen Sie mit demjenigen offen über Ihre Gefühle?

Wenn jemand, den Sie respektieren, eine Meinung äußert, die Sie überhaupt nicht akzeptieren können – machen Sie Ihren Standpunkt klar?

Haben Sie den Mut, einem Menschen, der sich immer selbstbewusst bestimmend gibt, zu widersprechen?

Wenn Sie erfahren, dass jemand unwahre Behauptungen oder Gerüchte über Sie verbreitet – stellen Sie den Verursacher zur Rede?

Können Sie es vermeiden, sich allzu häufig zu entschuldigen?

Bringen Sie es fertig, andere Menschen um etwas zu bitten?