

CLARAS GESCHICHTEN

Ein Nein mit Herz



Klare Worte für Familie, Zeit und Geld

40 ALLTAGSSITUATIONEN · 120 SÄTZE · DEIN GESPRÄCHSPLAN



Ein Buch von

Claras Geschichten

Ein Buch für das nächste Gespräch

Manchmal fällt dir die passende Antwort erst ein, wenn das Telefonat vorbei ist. Du stehst noch in der Küche und denkst: Eigentlich wollte ich das nicht zusagen. Oder du hast Nein gesagt, aber nach dem ersten Vorwurf wieder nachgegeben. Dieses Buch beginnt genau an solchen alltäglichen Stellen.

Du musst deine Familie nicht weniger lieben, um deine Zeit, dein Zuhause, dein Geld oder deine privaten Entscheidungen

ernst zu nehmen. Zugleich ist nicht jede Bitte ein Übergriff und nicht jede Enttäuschung ein Versuch, dich unter Druck zu setzen. Wir schauen deshalb möglichst genau hin: Was wird erbeten? Was ist bereits vereinbart? Was möchtest oder kannst du übernehmen?

In fünfzehn Kapiteln begegnen dir vierzig erfundene Alltagssituationen. Es geht um erwachsene Kinder, Enkel, Geschwister und Verwandte. Ein eigener Teil des Buches handelt von Geld in der Familie. Du findest nicht nur

einen ersten Satz, sondern auch eine mögliche Antwort auf den Einwand danach. Die Beispiele zeigen Gesprächswege. Sie können nicht vorhersagen, wie ein bestimmter Mensch reagieren wird.

Du brauchst dieses Buch nicht wie eine Prüfung abzuarbeiten. Vielleicht liest du zuerst nur den Abschnitt, den du heute brauchst. Vielleicht unterstreichst du einen Satz und formulierst ihn in deinen eigenen Worten. Das ist bereits eine sinnvolle Art, mit dem Buch zu arbeiten.

Das Ziel ist kein makelloses
Nein. Es ist eine Antwort, die du
verstehst, vertreten kannst und
im Alltag auch umsetzen
möchtest. Manchmal wird das
ein Ja mit klarer Absprache
sein. Manchmal eine Bitte um
Bedenkzeit. Und manchmal ein
Nein, das du nicht länger in
viele Ausreden verpacken
möchtest.

Die vierzig Situationen im Buch

Vielleicht erkennst du eine Situation aus deinem eigenen Alltag wieder. Zwei davon kannst du hier vollständig lesen.

KAPITEL 01 · Ein Nein ist nicht das Ende der Liebe

01 Eigene Zeit braucht keine Entschuldigung

02 Wenn andere wegen deines Alters für dich entscheiden

KAPITEL 02 · Erst nachdenken dann antworten

03 Eine Bitte verlangt nicht immer eine sofortige Antwort

04 Eine vorschnelle Zusage neu besprechen

KAPITEL 03 · Deine Zeit gehört auch dir

05 Ohne Rückfrage eingeplant

06 Aus einer Hilfe wird eine Daueraufgabe

KAPITEL 04 · Für die Enkel da ohne ständig bereit zu sein

07 Du bist doch sowieso zu Hause

08 Feste Betreuungstage statt dauernder Bereitschaft

09 Wenn die Abholung sich verspätet

KAPITEL 05 · Bei Geldfragen klar bleiben

10 Eine neue Geldbitte
ablehnen

11 Nicht jede Zahl offenlegen

12 Wenn Einladungen zur
Zahlungspflicht werden

KAPITEL 06 · Wenn du mit Geld hilfst

13 Darlehen oder Geschenk?
Vorher klären

14 Eine vereinbarte
Rückzahlung ansprechen

15 Eine freiwillige
Unterstützung rechtzeitig
beenden

KAPITEL 07 · Wenn andere mit deinem Geld rechnen

16 „Das ist doch auch unser Erbe“

17 „Warum hat er mehr bekommen?“

18 Hilfe beim Führerschein – aber wie viel?

19 Kosten unter Geschwistern teilen

KAPITEL 08 · Dein Konto, deine Unterschrift

20 Meine PIN bleibt bei mir

21 Heute unterschreibe ich nichts

22 Über mein Haus nicht am Kaffeetisch

**KAPITEL 09 · Dein Zuhause braucht
Absprachen**

23 Besuche vorher vereinbaren

24 Ein Schlüssel ist keine
Einladung für jeden Moment

25 Wenn Dinge ohne Rückfrage
mitgenommen werden

KAPITEL 10 · Wenn Worte verletzen

26 Ein Scherz auf deine Kosten

27 Ein Telefonat mit lauter
Stimme

28 Alte Fehler im neuen Streit

**KAPITEL 11 · Mit Schuldgefühlen umgehen
ohne sofort nachzugeben**

29 Aber wir sind doch Familie

30 Dann frage ich dich nie
wieder

**KAPITEL 12 · Du musst nicht jeden Streit
vermitteln**

31 Sag du es ihr

32 Wenn du eine Seite wählen
sollst

**KAPITEL 13 · Familienfeste nach klaren
Absprachen**

33 Nicht jedes Essen allein
ausrichten

34 Ein Feiertag mit eigenen
Plänen

35 Gern kommen und
rechtzeitig gehen

KAPITEL 14 · Wenn die Grenze erneut infrage gestellt wird

36 Dieselbe Bitte kommt zum dritten Mal

37 Ein vertrauliches Gespräch wird weitererzählt

38 Wenn nach einem Nein erst einmal Schweigen folgt

KAPITEL 15 · Dein persönlicher Gesprächsplan

39 Ein kleines Gespräch vorbereiten

40 Den Ton korrigieren ohne die Entscheidung aufzugeben

LESEPROBE 1 · AUS KAPITEL 4

„Du bist doch sowieso zu Hause“

Vielleicht hast du diesen Satz schon gehört: „Du bist doch sowieso zu Hause.“ Manchmal folgt darauf eine Bitte.

Manchmal klingt es, als wäre deine Antwort längst entschieden.

In diesem Kapitel geht es um einen kleinen, aber wichtigen Unterschied: Du kannst für deine Familie da sein, ohne jederzeit verfügbar zu sein. Wir schauen uns an, wie du das sagen kannst — und was du

antworten könntest, wenn dein erstes Nein nicht genügt.

Die folgende Geschichte ist erfunden. Vielleicht kommt dir die Situation trotzdem bekannt vor.

Am Mittwochmorgen hatte Irmtrud zwei Dinge vor. Sie wollte mit ihrer Nachbarin über den Wochenmarkt gehen. Und am Nachmittag wollte sie endlich die alten Familienfotos sortieren. Seit Monaten standen die Schachteln unter ihrem Schreibtisch.

Sie war achtundsechzig. Seit sie nicht mehr arbeitete, hörte sie

häufig: „Du hast es gut. Du kannst dir deine Zeit frei einteilen.“ Seltsam war nur, wie oft andere diese Einteilung für sie übernahmen.

Kurz nach acht rief ihre Tochter an.

„Mama, kannst du die Kinder heute von zwei bis sechs nehmen? Mein Termin wurde verschoben.“

Irmtrud sah auf die Fotoschachteln. Sie liebte ihre Enkel. Und sie wollte diesen Nachmittag trotzdem für sich behalten.

„Heute passt es bei mir nicht“, sagte sie.

„Warum? Du bist doch sowieso zu Hause.“

Es war keine böse Stimme. Ihre Tochter klang gehetzt. Genau das machte es für Irmtrud schwer. Schon suchte sie nach einer Erklärung, die wichtig genug klingen würde.

Ein Arzttermin wäre wohl verständlich gewesen. Fotos sortieren? Das konnte doch warten.

Dann sagte sie: „Ja, ich bin zu Hause. Aber ich habe mir für

heute etwas vorgenommen und übernehme die Betreuung nicht.“

„Jetzt weiß ich wirklich nicht, wie ich das schaffen soll“, antwortete ihre Tochter.

Irmtrud spürte den Wunsch, sofort einzulenken. Sie hätte nur sagen müssen: „Na gut, bring sie her.“ Dann wäre die Spannung vielleicht verschwunden. Ihr eigener Nachmittag allerdings auch.

„Ich verstehe, dass du jetzt umplanen musst“, sagte sie. „Für heute bleibt meine Antwort trotzdem Nein.“

„Früher war das nie ein Problem.“

„Früher habe ich oft sofort zugesagt. Ich möchte künftig erst prüfen, was für mich passt.“

Das Gespräch endete knapp. Ihre Tochter war nicht begeistert. Irmtrud legte das Telefon hin und blieb einen Moment stehen. Sie fühlte sich gleichzeitig erleichtert und unbehaglich.

Später auf dem Markt erzählte ihre Nachbarin von den Tomaten in ihrem Garten. Irmtrud hörte zu. Langsam

merkte sie, dass der Vormittag noch da war. Ihr Vormittag.

Am Abend schrieb ihre Tochter:
„Die Betreuung hat geklappt.
Ich melde mich morgen.“

Damit war nicht jede Familienfrage gelöst. Aber an diesem Tag hatte Irmtrud weder ihre Tochter beschimpft noch ihre eigenen Pläne aufgegeben.

Vielleicht denkst du jetzt: Bei mir würde dieses Gespräch anders ausgehen. Das kann sein. Ein passender Satz garantiert keine freundliche Reaktion. Er kann dir aber

helfen, deine Entscheidung verständlich auszusprechen.

Bevor du nach den richtigen Worten suchst, kläre deshalb eine Frage: Was möchtest du heute tatsächlich anbieten?

Vielleicht lautet deine Antwort Ja. Vielleicht kannst du eine Stunde helfen. Vielleicht möchtest du heute gar keine Betreuung übernehmen. Alle drei Antworten brauchen unterschiedliche Worte.

Versuche nicht, ein Nein so zu verpacken, dass die andere Person darin ein Vielleicht hört. „Es ist gerade etwas schwierig“

kann bedeuten, dass du noch überredet werden kannst.

Wenn du dich entschieden hast, ist „Heute übernehme ich das nicht“ verständlicher.

Du brauchst dabei keinen Vortrag zu halten. Ein kurzer, wahrer Grund kann passen. Eine lange Verteidigungsrede ist nicht immer nötig.

Du kannst dich an drei Schritten orientieren. Nicht jedes Gespräch braucht alle drei.

Erstens: Sage, was heute möglich ist.

„Heute kann ich die Betreuung nicht übernehmen. Bitte plane eine andere Lösung ein.“

Zweitens: Bleibe bei deiner Antwort, wenn jemand drängt.

Auf „Aber du bist doch zu Hause“ könntest du antworten: „Ja, ich bin zu Hause. Trotzdem bin ich heute nicht für die Betreuung verfügbar.“

Drittens: Wähle einen nächsten Schritt, über den

**du selbst entscheiden
kannst.**

„Wir haben unsere
Standpunkte gesagt. Ich möchte
das Gespräch für heute
beenden.“

Dieser letzte Satz ist keine
Strafe. Er beschreibt, was du
jetzt tun möchtest. Verwende
ihn nur, wenn du die
Unterhaltung tatsächlich
beenden willst. Drohungen, die
du gar nicht umsetzen
möchtest, machen eine
Absprache nicht klarer.

Du musst diese Sätze nicht
auswendig lernen. Sprich sie

einmal laut. Wenn ein Wort nicht nach dir klingt, ersetze es durch ein vertrauterer.

Manchmal wird nicht über den Termin gesprochen, sondern über deine Liebe oder deinen Charakter. Dann kann es helfen, beides wieder voneinander zu trennen.

**„Die Kinder werden
enttäuscht sein.“**

„Das kann sein. Ich freue mich auf unseren nächsten gemeinsamen Nachmittag. Heute passt es trotzdem nicht.“

„Dann brauche ich dich in Zukunft auch nicht mehr zu fragen.“

„Du darfst mich weiterhin fragen. Ich werde dir ehrlich sagen, wann ich helfen kann.“

„Dir sind deine Fotos wichtiger als wir.“

„Ihr seid mir wichtig. Und ich möchte heute trotzdem Zeit für meinen eigenen Plan haben.“

Du musst nicht beweisen, dass du die beste Mutter, der beste Vater oder der großzügigste Mensch in der Familie bist. In diesem Gespräch wird zunächst

eine konkrete Frage
entschieden: Übernimmst du
heute diese Aufgabe?

Falls du eine Alternative
anbieten möchtest, mache sie
überschaubar. „Am Freitag von
drei bis fünf kann ich helfen“
ist klarer als „Ich versuche,
irgendwie Zeit zu finden“. Biete
nur an, was du wirklich
übernehmen möchtest.

Jetzt bist du dran. Denk an eine
kleine Alltagssituation, in der
du oft schneller Ja sagst, als dir
lieb ist. Wähle für den Anfang
eine Situation, in der du dich
sicher fühlst.

Wenn du gerade zuhörst,
kannst du die Aufnahme kurz
anhalten. Du brauchst nur drei
Zeilen auf einem Blatt Papier.

In die erste Zeile schreibst du:
„Heute kann oder möchte ich
...“ Ergänze deine ehrliche
Entscheidung.

In die zweite Zeile schreibst du
den Einwand, den du erwartest.
Vielleicht: „Du hast doch Zeit.“
Oder: „Das hast du früher
immer gemacht.“

In die dritte Zeile schreibst du
eine ruhige Antwort. Zum
Beispiel: „Ich verstehe, dass du

es anders gewohnt bist. Heute mache ich es trotzdem anders.“

Lies deine Antwort laut. Ist sie zu lang? Dann streiche einen Satz. Klingt sie zu hart für dich? Dann füge eine kurze freundliche Einleitung hinzu, ohne deine Entscheidung wieder zurückzunehmen.

Du bereitest keine perfekte Rede vor. Du suchst Worte, die du im richtigen Moment wiederfinden kannst.

Vielleicht fühlt sich dein erstes klares Nein ungewohnt an. Du darfst nach dem Gespräch noch einmal prüfen, ob deine

Entscheidung zu deiner Situation gepasst hat. Ein unangenehmes Gefühl allein muss aber nicht bedeuten, dass deine Antwort falsch war.

Diese Beispiele gelten für gewöhnliche Alltagsabsprachen. Wenn Kinder bereits in deiner Obhut sind, muss ihre sichere Betreuung gewährleistet bleiben. Bei Drohungen oder Gewalt haben deine Sicherheit und geeignete persönliche Unterstützung Vorrang vor einer Gesprächsübung.

Nimm aus diesem Kapitel einen Satz mit:

„Du bist mir wichtig. Und meine Zeit ist mir auch wichtig.“

Du musst dich nicht heute in jedem Familiengespräch anders verhalten. Vielleicht beginnst du beim nächsten Mal einfach mit einer Pause, bevor du antwortest.

16 · „Das ist doch auch unser Erbe“

Werner (71) und seine Frau Doris haben zu ihrem 45. Hochzeitstag eine Schiffsreise entlang der norwegischen Küste gebucht. Sie bezahlen die Reise von ihrem Ersparten. Beim Sonntagsessen erzählt Werner davon. Der Sohn der beiden, Jens (46), reagiert besorgt und sagt nicht zum ersten Mal, man solle das Geld lieber zusammenhalten. Werner möchte am Tisch weder

Zahlen nennen noch über
Testament oder Erbe sprechen.

46 • Dein Einstieg

Doris und ich haben zu
unserem Hochzeitstag eine
Schiffsreise nach Norwegen
gebucht. Wir bezahlen sie
von unserem Ersparten und
freuen uns sehr darauf.

Papa, so eine Schiffsreise
kostet doch ein
Vermögen. Legt das Geld
lieber zurück, wer weiß,
was später noch kommt.

47 · Deine Antwort bei Nachfragen

Danke, dass du an uns denkst. Doris und ich haben es uns gut überlegt, und die Reise bleibt gebucht.

Ich sag ja nur:
Irgendwann ist nichts mehr übrig. Das ist doch auch unser Erbe.

Was wir mit unserem
Ersparten machen,
entscheiden Doris und ich.
Darüber rede ich heute
nicht weiter. Ich hole jetzt
die Karte und zeige euch
unsere Route.

Werner erzählt von der Reise
als Entscheidung, nicht als
Frage. Er nennt keinen Preis
und legt keine Zahlen offen,
denn er bittet nicht um
Erlaubnis. Für Jens' Sorge
bedankt er sich, und das meint
er ehrlich. Vielleicht denkt Jens
daran, was im Alter noch auf

seine Eltern zukommen könnte. Diese Sorge kann echt sein, auch wenn sie am Tisch wie ein Vorwurf klingt.

Mit dem Satz über das Erbe wird aus der Reise plötzlich ein Gespräch über später. Werner lässt sich darauf nicht ein. Er sagt nur, was für ihn feststeht: Über ihr Erspartes entscheiden Doris und er. Dann beendet er das Geldgespräch, nicht das Familienessen, und holt die Karte. Jens darf seine Sorge behalten; Werner muss sie ihm nicht ausreden.

Ein kleiner Versuch

Sage einmal laut: Was ich mit meinem Ersparten mache, entscheide ich selbst. Ist es gemeinsames Erspartes, sage „wir“ statt „ich“, so wie Werner.

Fünf Sätze zum Ausprobieren

03 · Eine Bitte verlangt nicht immer eine sofortige Antwort

Ich verstehe, dass das Angebot verlockend ist. Ohne einen Blick in meinen Kalender kann ich nicht zusagen. Wenn du sofort buchen musst, plane die Betreuung bitte ohne mich.

07 · Du bist doch sowieso zu Hause

Ja, ich bin zu Hause. Trotzdem bin ich heute nicht für die Betreuung verfügbar.

16 · „Das ist doch auch unser Erbe“

Danke, dass du an uns denkst. Doris und ich haben es uns gut überlegt, und die Reise bleibt gebucht.

20 · Meine PIN bleibt bei mir

Ich weiß, dass du es gut meinst. Meine PIN bleibt trotzdem bei mir. Wenn du mir die App zeigst, tippe ich selbst.

Ich verstehe, dass dir dein Ausflug wichtig ist, aber meine Entscheidung steht fest: Das Auto bleibt an diesem Wochenende bei mir.

Im ganzen Buch

Im ganzen Buch findest du fünfzehn Kapitel mit vierzig erfundenen Alltagssituationen: über deine Zeit, die Enkel, dein Zuhause, verletzende Worte, Schuldgefühle und Familienfeste – und in einem eigenen Teil über Geld in der Familie.

Zu jeder Situation gibt es drei Sätze, die du sagen kannst: einen Einstieg, eine Antwort, wenn jemand nachhakt, und einen nächsten Schritt. Dazu kommen Übungen, ein Plan für sieben Tage, zwei

Gesprächspläne zum
Ausdrucken und vierzig
Satzkarten.

Die Beispiele zeigen
Gesprächswege. Wie ein
bestimmter Mensch reagiert,
kann kein Buch vorhersagen.