

[Drei Wege, um abzulehnen, ohne sich schuldig zu fühlen](#)

21.04.2024

Es ist gut, wenn jemand um Hilfe bittet und Sie die Möglichkeit haben, ihn zu unterstützen. Aber wenn Sie das nicht tun, fühlen Sie sich schuldig.

Das ist eine maschinelle Übersetzung eines Artikels aus der [Onlinezeitung Gazeta.ua](#). Die Übersetzung wurde weder überprüft, noch redaktionell bearbeitet und die Schreibung von Namen und geographischen Bezeichnungen entspricht nicht den sonst bei [Ukraine-Nachrichten](#) verwendeten Konventionen.

???

Es ist gut, wenn jemand um Hilfe bittet und Sie die Möglichkeit haben, ihn zu unterstützen. Aber wenn Sie das nicht tun, fühlen Sie sich schuldig.

Ablehnen und Akzeptieren von Ablehnungen sind schwierige Aufgaben, die unangenehme Gefühle auslösen.

Damit sich beide Seiten des Dialogs nach einer Ablehnung wohl fühlen, nutzen Sie eine der folgenden Möglichkeiten, um „Nein!“ zu sagen, schreibt Pixelinform.

Bieten Sie eine Alternative an Die vielleicht einfachste Art der Ablehnung ist, das Angebot abzulehnen, aber einen „Trostpreis“ anzubieten. Es gibt Nuancen: Ihre Antwort sollte für den Fragenden wirklich nützlich sein, damit Sie sich nicht schuldig fühlen.

Zeigen Sie Einfühlungsvermögen Auch wenn Sie nichts auf die Anfrage antworten können, zeigen Sie der Person, dass Sie sie wirklich gehört und verstanden haben. Es kann sich lohnen zu bestätigen, dass Ihr Gesprächspartner sich wirklich Mühe gibt oder dass er eine wirklich schwierige Aufgabe hat.

READ MORE: [Drei schlechte Angewohnheiten, die Ihr Leben vergiften und Menschen vertreiben](#)

Verweisen Sie auf etwas Objektives Als Grund für die Ablehnung können Sie Ihren Terminkalender, Ihre Arbeitsbelastung oder andere Verantwortlichkeiten nennen, also etwas, das sich Ihrer Kontrolle entzieht.

Übersetzung: **DeepL** — Wörter: 220

Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Sie dürfen:

- das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen
- Bearbeitungen des Werkes anfertigen

Zu den folgenden Bedingungen:

Namensnennung. Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen (wodurch aber nicht der Eindruck entstehen darf, Sie oder die Nutzung des Werkes durch Sie würden entlohnt).

Keine kommerzielle Nutzung. Dieses Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen. Wenn Sie dieses Werk bearbeiten oder in anderer Weise umgestalten, verändern oder als Grundlage für ein anderes Werk verwenden, dürfen Sie das neu entstandene Werk nur unter Verwendung von Lizenzbedingungen weitergeben, die mit denen dieses Lizenzvertrages identisch oder vergleichbar sind.

- Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter welche dieses Werk fällt, mitteilen. Am Einfachsten ist es, einen Link auf diese Seite einzubinden.
- Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte unberührt.

Haftungsausschluss

Die Commons Deed ist kein Lizenzvertrag. Sie ist lediglich ein Referenztext, der den zugrundeliegenden Lizenzvertrag übersichtlich und in allgemeinverständlicher Sprache wiedergibt. Die Deed selbst entfaltet keine juristische Wirkung und erscheint im eigentlichen Lizenzvertrag nicht.

Creative Commons ist keine Rechtsanwalts-gesellschaft und leistet keine Rechtsberatung. Die Weitergabe und Verlinkung des Commons Deeds führt zu keinem Mandatsverhältnis.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt.

Die Commons Deed ist eine Zusammenfassung des Lizenzvertrags in allgemeinverständlicher Sprache.