

# ZEG 'JA' TEGEN 'NEE'!

## 3 STAPPEN VOOR MEER 'NEE'

**STAP 1: STOP JE AUTOMATISCHE ANTWOORD EN KOOP TIJD**  
Verander je strategie. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ga er over nadenken en kom er op terug.'

**STAP 2: KIES JE PERFECTE NEE**  
HOE GA JE NEE ZEGGEN? HIERONDER DE VERSCHILLENDE VARIANTEN MET EEN VOORBEELD.

1. Uitstelvariant: 'Ik heb daar nu echt geen tijd voor! Voel je vrij om er in de toekomst nog eens op terug te komen.'
2. Doorverwijzen: 'Ik voel me niet bekwaam om te doen wat je van me vraagt, maar hier heb je iets dat je verder helpt.'
3. De introductie: 'Ik voel me niet bekwaam om te doen wat je van me vraagt, maar ik weet wel iemand die je kunt en wilt helpen.' (uiteraard wel met toestemming van de ander)
4. De brug: breng vraag en antwoord bij elkaar. Breng twee mensen, waarvan je weet dat ze met ongeveer hetzelfde bezig zijn, met elkaar in contact.
5. De verkenner: stuur iemand anders op onderzoek uit.
6. De bundeling: verzamel je soortgelijke verzoeken en geef in groter verband antwoord (live of via mail).
7. De sociale kaart: 'Als ik jou help, moet ik anderen teleurstellen'. Leg uit wie je moet teleurstellen als je op die vraag 'ja' zegt.
8. Een snoeihard 'nee'! Heb je alle technieken geprobeerd en niets helpt? Dan is het tijd voor gewoon een 'nee'. 'Nee' en niets anders,

**STAP 3: KIJK NIET TERUG NADAT JE 'NEE' HEBT GEZEGD**

Verander je strategie. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ga er over nadenken en kom er op terug.'