

Tool: 04

Aufgabe: NEIN Sagen



In dieser Aufgabe sollst Du lernen:

So kann man **NEIN** zu Alkohol sagen.

NEIN Sagen

Bei dieser Aufgabe musst Du mutig sein.

Manche Menschen trauen sich nicht, NEIN zu sagen.

Deshalb trinken sie Alkohol.

Was brauchst Du?

1. Die Geschichte auf der nächsten Seite.

2. Einen Stift oder
ein Handy,

mit dem Du die Antworten aufnehmen kannst.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

→ **Schaue Dir die Aufgabe auf
der nächsten Seite an.**

Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!

Viel Spaß!

→ Gehe bitte so vor:

1. Lies Dir zuerst die Geschichte durch.



Geschichte

Nils trifft sich mit Freunden im Park,
um zusammen Fußball zu spielen.

Das macht ihnen viel Spaß.

Doch dann brauchen Nils und seine Freunde erst einmal eine Pause.

Sie trinken einen großen Schluck Wasser aus ihrer Wasser-Flasche.

Nun kommen 3 weitere Kollegen aus der Werkstatt vorbei.

Einer der Kollegen holt mehrere Flaschen Bier aus seinem Rucksack.

Er bietet jedem eine Flasche Bier an:

Auch Nils und seinen Freunden.

Nils' Freunde greifen begeistert zu.

Nils ist sich jedoch unsicher.

Er zögert und denkt sich:

Eigentlich schmeckt mir das Bier ja gar **nicht**.

Und es ist auch **schlecht** fürs Fußball-Spielen.

Wenn wir Alkohol trinken:

Dann können wir **nicht** mehr richtig Fußball spielen.

Soll ich das jetzt den anderen sagen?

Und **NEIN** zur Flasche Bier sagen?

Oder soll ich auch mittrinken?“

Die anderen sagen:

Los, stell dich **nicht** so an!

Trink auch ein Bier!

2. Stelle Dir nun vor,
Du musst Nils einen Tipp geben.
Überlege Dir:

- Welchen Tipp kannst Du Nils geben?
- Sagst du Nils,
dass er NEIN sagen soll?
Oder soll Nils das Bier trinken?



Schreibe die Antworten auf.

Du kannst auch jemand anderen fragen,
ob er die Antwort für Dich aufschreiben kann.



Oder Du nimmst die Antwort mit dem Handy auf.



3. Überlege nun folgendes:

- Wie kannst Du Deinen Freunden sagen, dass Nils kein Bier trinken soll?

Schreibe die Antworten auf.

Du kannst auch jemand anderen fragen, ob er die Antwort für Dich aufschreiben kann.



Oder Du nimmst Deine Antwort mit dem Handy auf.



Sprecht in der Gruppe darüber:

Wie hättest Du dich an Nils' Stelle verhalten?

Warum hättest Du dich so verhalten?

Wie kannst Du **NEIN** Sagen?

Die Geschichte zeigt:

Freunde, Verwandte oder Kollegen

wollen einen manchmal zu etwas überreden.

Obwohl man das selbst **nicht** will.

Es ist **nicht** immer leicht, **NEIN** zu sagen.

Oft möchte man andere Menschen **nicht** verletzen.

Oder man möchte gemocht werden.

Oder man möchte Streit vermeiden.

Oder man möchte unangenehme Gespräche vermeiden.

Diese Tipps können Ihnen helfen, NEIN zu sagen:

→ Tipps zum NEIN-Sagen:

1. Stelle dich gerade und aufrecht hin.
So hast Du eine selbstbewusste Körper-Haltung.
2. Schau Deinem Gesprächs-Partner in die Augen.
Das zeigt anderen:
Du bist von Deiner eigenen Meinung überzeugt.
So wirkst Du sicher.
3. Sage laut und deutlich NEIN.
4. Wenn Du Dein NEIN laut und deutlich sagst:
Dann verstehen auch Deine Mitmenschen,
dass Du NEIN gesagt hast und etwas nicht willst.
Und Dein Gesprächs-Partner kann das NEIN besser verstehen.
5. Spreche in der Ich-Form.
Zum Beispiel:
NEIN, ich möchte das jetzt nicht.

Denke an diese Tipps.

Zum Beispiel:

Wenn Dich jemand überreden möchte Alkohol zu trinken.

Und wenn Du das selbst aber **nicht** möchtest.

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2021). Mutig sein - Nein sagen. Schaubild: Tipps zum Nein-Sagen. Verfügbar unter: <https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/nein-sagen/> (zuletzt aufgerufen: 03.01.2023)

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)