

Tool: 04

Aufgabe: NEIN Sagen



In dieser Aufgabe sollst Du lernen:

So kann man **NEIN** zu Energy-Drinks sagen.

NEIN Sagen

Bei dieser Aufgabe musst Du mutig sein.

Manche Menschen trauen sich nicht, NEIN zu sagen.

Deshalb trinken sie Energy-Drinks.

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

Leonie steht mit ihrer Freundin Marie an der Bus-Halte-Stelle.

Sie sind auf dem Weg zur Arbeit.

Nach einer Weile kommt Paul dazu.

Paul hat einen Energy-Drink in der Hand.

Paul sagt:

Der Energy-Drink ist das Einzige,

was mich am Morgen vor der Arbeit wach macht.

Auch Leonie und Marie sind noch sehr müde.

Paul bietet den beiden Freundinnen auch einen Energy-Drink an.

Marie freut sich.

Sie mag den süßen Geschmack des Getränks.

Es erinnert sie immer an Zucker-Watte und Volks-Fest.

Leonie möchte lieber **keinen** Energy-Drink trinken.

Sie hat schon mal einen Energy-Drink probiert.

Dabei hat sie gemerkt, dass ihr Herz ganz schnell geschlagen hat.

Außerdem war sie dann ganz hibbelig.

Leonie mochte das **nicht**.

Modul	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
Tool	04	Aufgabe: NEIN Sagen



Auch Pauls Freunde Tobias und Simon

kommen zur Bus-Halte-Stelle.

Sie finden die bunten Dosen sehr cool.

Sie finden auch Marie und Paul sehr cool,

weil die beiden einen Energy-Drink in der Hand haben.

Tobias möchte Leonie überreden, auch einen Energy-Drink zu trinken.

Tobias sagt:

Los, stell dich nicht so an!

Trink auch einen Energy-Drink!

Dann bist du auch gleich viel wacher.

2. Stelle Dir nun vor,

Du musst Leonie einen Tipp geben.

Überlege Dir:

- Welchen Tipp kannst Du Leonie geben?
- Sagst du Leonie, dass sie NEIN sagen soll?

Oder soll Leonie den Energy-Drink 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 Leonie keinen Energy-Drink 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 Leonies Stelle verhalten?

Warum hättest Du dich so verhalten?

Wie kannst Du **NEIN** Sagen?

Modul	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
Tool	04	Aufgabe: 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 Energy-Drinks zu trinken.

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

Modul	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
Tool	04	Aufgabe: NEIN Sagen



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 wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft 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)