



Deine Checkliste Nein sagen lernen

- Setze klare Grenzen
- Schaffe dir zeitliche & räumliche Distanz
- Bitte andere Menschen um Rat
- Baue neue Trampelpfade auf
- Mache alternative Vorschläge
- Stärke deine Selbstreflexion
- Feiere dich und sei stolz auf dich