

19.02.2019

## „NEIN“ sagen ist in Ordnung

Wie im „Aktuell“ vom 09.11.18 „Die tägliche Last – wie schütze ich mich selbst?“ angekündigt, starten wir unsere Veröffentlichungsreihe zum Thema „Selbstschutz“.

- Tragen Sie bei Ihrer Arbeit auch einen Rucksack?
- Haben Sie zu Ihrer eigentlichen Aufgabe noch eine Zusatzaufgabe, zwei, oder drei ...?
- Haben Sie doch schon einmal „Ja“ gesagt und „Nein“ gemeint?

Uns ist natürlich klar, dass in der täglichen Arbeit zusätzliche Aufgaben anfallen und erledigt werden müssen. Die Aufgabenvielfalt der Mitarbeitenden wächst, der Personalkörper schrumpft und die Zusatzaufgaben werden folglich auf immer weniger Köpfe verteilt – dies fast immer auf die gleichen. Das kann auf Dauer zu Lasten der Gesundheit gehen. Schützen Sie sich selbst und sagen Sie auch mal „NEIN“. Sollte Ihnen das schwerfallen, könnten Ihnen diese Anregungen weiterhelfen.

### Nehmen Sie sich Zeit für eine Entscheidung

Lassen Sie sich nicht überrumpeln. Es ist vollkommen in Ordnung eine Bedenkzeit einzufordern.

### Warum fällt es schwer, „NEIN“ zu sagen?

Sind Ihnen Ihre Gründe bewusst? Fürchten Sie Konsequenzen? Sind diese für Sie akzeptabel oder etwa nicht?

### Was bedeutet ein „JA“?

Was zieht ein „JA“ nach sich und welche Folgen hat es?

### „NEIN“ sagen ist in Ordnung

Zitat: „NEIN“ ist ein kompletter Satz. Er braucht weder Erklärung, noch Rechtfertigung!

(Autor unbekannt)

P.S.

**weniger Personal + mehr Aufgaben = ? Wie soll diese Gleichung aufgehen?**

Fragen zu diesem Themenkomplex? Ansprechpartner/innen der vbba vor Ort und die Grundsatzkommission 2 ([www.vbba.de](http://www.vbba.de)) sind für Sie da.