**Gute Ablehnungsstrategien**

|  |  |
| --- | --- |
| **Strategie** | **Formulierung** |
| Seiner Überzeugung folgen | «Nein, ich will das nicht» |
| Argumente entkräften | «Das stimmt so nicht für mich, da bin ich anderer Meinung»  |
| Druck ansprechen | «Ich lass mich nicht stressen, ich überlege es mir in Ruhe» |
| Ball zurückgeben | «Weshalb ist es denn so wichtig, dass ich mitmache?» |
| Sich abgrenzen | «Wenn das darüber entscheidet, ob wir Freunde bleiben, dann verzichte ich eben auf euch.» |
| Alternative vorschlagen | «Wir könnten doch auch gemeinsam ins Schwimmbad gehen» |
| Probleme und Risiken ansprechen, die man sieht | «Ich möchte nicht, dass mir übel wird» |
| Nonverbale Gesten | Hand ausstrecken, um sich vor dem Druck der anderen zu schützen. Den anderen in die Augen sehen, um den eigenen Aussagen Nachdruck zu verleihen. |
| Nein sagen und weggehen | Klar nein sagen und sich dann auch örtlich distanzieren. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Quelle:** Sucht Schweiz (2013): Alkohol- und Tabakprävention in der Schule. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehr­personen der 5. und 6. Primarstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Sucht Schweiz, Lausanne.