

## N – Nein sagen

Fast täglich höre ich folgende Aussagen:

*Ich kann nicht Nein sagen.*

*Wenn jemand von mir was braucht, bin ich zur Stelle, auch wenn ich dadurch Stress bekomme.*

*Ich bin halt viel zu gut.*

*Es ist nun einmal meine gutmütige Art gefällig zu sein.*

*Dank hat man eh keinen ...*

Kennen Sie das auch? Gehören Sie ebenso zu dieser Gruppe von Menschen, die sich ständig etwas vormachen? Höchste Zeit für eine tiefgreifende Reform!

Alles beginnt mit einem **falschen Selbstbild**, das wir uns im Verlauf des Heranwachsens konstruiert haben. Wir alle wollen anderen gefallen und wünschen uns deren Wertschätzung und Anerkennung. In Wirklichkeit sehnen wir uns nach herzlicher Zuwendung und Liebe.

Aus Angst vor Zurückweisung und Furcht vor Einsamkeit unternehmen wir alles

Menschenmögliche, um angenommen und beliebt zu sein.

In der Kindheit nannte man Sie vielleicht das brave Kind, den hilfsbereiten Mitschüler, der anderen die Jause mitbrachte. Mit Ihnen konnten alle rechnen, auf Sie war Verlass.

Ihre lebenslange Devise lautete: Um jeden Preis will ich dazu gehören. Nur ja keine Gefälligkeit ablehnen, um die man mich bittet. Unbezahlte Überstunden machen, sich

Unmengen an Arbeit aufhalsen lassen, immer erreichbar sein, selbst im Urlaub das Mobiltelefon einschalten. Sind Sie damit glücklich? Wenn ja, dann ist alles okay.

Wenn Sie sich mit Ihrer Verhaltensweise rundum wohl fühlen und auch genügend Lebenskraft haben, machen Sie genau so weiter wie bisher.

Falls Sie sich aber bereits immer öfter eingestehen müssen, dass Ihnen schon lange alles zu viel wird, dass Ihnen langsam alles über den Kopf wächst, dann sollten Sie handeln.

Es liegt an Ihnen, welche Wahl sie treffen. Etwas sollten Sie unbedingt wissen: Einem anderen Menschen einen Gefallen zu tun, ist keine Garantie für dessen Wertschätzung.

Wenn Sie sich beliebt machen, heißt das noch lange nicht, dass man Sie liebt.

**Liebe ist ein Geschenk, das man freiwillig bekommt. Dafür brauchen Sie nichts zu tun.**

**Ein Mitmensch liebt sie oder er liebt sie nicht. Das können Sie nicht ändern.**

Auch mit rekordverdächtigen Superleistungen nicht. Ihre Großzügigkeit und Ihr ständiges Ja- Sagen kann natürlich einige Mitmenschen beeindrucken. Daraus können auch manchmal ganz gute und praktische zwischenmenschliche Beziehungen entstehen. Achten Sie auf alle

Fälle auf einen regelmäßigen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen, zwischen Schenken und Empfangen. Auch Ihre Mitspieler können nichts dazu lernen, wenn immer nur Sie die

Geberrolle übernehmen. Monotones Einlenken und chronische Nachgiebigkeit führen oft zu Frust und herber Enttäuschung. Ihr wahres Ich sehnt sich nach Liebe und Authentizität.

Es will aufrecht durch diese Welt gehen, ehrlich zu sich selbst und in gesunder

Übereinstimmung mit seinen vitalen Bedürfnissen.

Ihr nächster Selfness – Schritt führt Sie exakt in diese Richtung.

## Meine Selfness Tipps zum Nein Sagen

- Ja Sagen ist gut, Nein Sagen oft besser!
- Halten Sie ab heute automatisch einen kurzen Moment inne, bevor Sie Ja sagen. Überprüfen Sie, ob Ihre Zusage auch Ihre Gesundheit fördert. Bei schwierigen Entscheidungen bitten Sie um etwas Zeit zum Abwägen. Verwenden Sie den vorne beschriebenen **3 Ebenen – Check**.
- Stehen Sie 100% zu Ihrer Entscheidung. Wenn Sie sich zu einer Absage entschließen, bleiben Sie klar und konsequent in der Kommunikation. Entschuldigen Sie sich nicht dafür. Auch Ausreden und lange Erklärungen sind unnütz. Sagen Sie einfach: *Diesmal kann ich nicht zusagen. Ich brauche etwas Zeit für mich. Ich bitte um Verständnis. Ein anderes Mal sieht die Sache wieder anders aus. Unser guter Kontakt bleibt aufrecht. Ich wünsche Dir / Ihnen gutes Gelingen.* Diese oder ähnliche Formulierungen sind geradlinig und stimmungsneutral. Wenn Ihr Gegenüber dennoch enttäuscht, beleidigt, empört oder gereizt reagiert, ist dies seine Angelegenheit.
- Nur echte Notfälle sind Ausnahmen. Es ist schön, wenn Sie dann Ihre Hilfe anbieten.
- Sagen Sie unbedingt Nein:
  - wenn Ihnen das Angebot Bauchweh oder Kopfzerbrechen macht,
  - wenn Ihre innere Stimme Sie vor einer Zusage warnt,
  - wenn Sie überzeugt sind, Sie sollten eine andere Wahl treffen,
  - wenn Ihnen irgendetwas faul vorkommt,
  - wenn die Angelegenheit Sie und Ihre Gesundheit gefährden könnte.
- Sagen Sie strikt Nein zu allen dunklen Verführungen!
- Werden Sie ein Meister im Nein Sagen. Ihre Selfness wird immer klarer.