



DIE KUNST „NEIN“ ZU SAGEN

SELBSTBEWUSST AUFTRETEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

Text: Marketa Sura

Die meisten von uns kennen das: Sie sagen „Ja“, obwohl Sie eigentlich „Nein“ sagen möchten. Sie kennen die Angst egoistisch zu wirken oder ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man dann doch einmal „Nein“ sagt. Man möchte bei den Anderen nicht in Ungnade zu fallen, hat Angst vor Konflikten, möchte den Anderen nicht enttäuschen, verärgern oder gar verletzen. Nett, lieb, brav, zuvorkommend, hilfsbereit – das sind die Tugenden, die in der Gesellschaft häufig erwartet und auch verlangt werden. Nur zu welchem Preis?

Angst haben „Nein“ zu sagen ist ein erlerntes Verhalten, denn meist wurden wir bereits im Kindesalter durch die Androhung von Liebesentzug eingeschüchtert. Aufgrund der resultierenden Angst vor Ablehnung haben wir unser Verhalten angepasst. „Wenn du lieb und brav bist, dann hab ich dich lieb“ – diesen Satz haben sicherlich die meisten von uns schon einmal gehört. Und das, obwohl die Fähigkeit „Nein“ zu sagen doch eigentlich ein Merkmal eines stabilen und gesunden Selbstbewusstseins ist.

Die Fähigkeit, das Wort „Nein“ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit. (Nicolas Chamfort)

Was hindert uns daran „Nein“ zu sagen?

Unsere Gedanken erzeugen unsere Gefühle. Wenn

ich „Nein“ sage, könnte ich Ablehnung erfahren oder mich gar schuldig fühlen, wenn der Andere enttäuscht, verärgert oder verletzt ist. Ich möchte den Anderen nicht im Stich lassen, möchte den Partner, meinen Job oder Freunde nicht verlieren. Das Bild, das der Andere von mir hat nicht zu zerstören ... die Liste der destruktiven Gedanken lässt sich beliebig fortsetzen. Diese negativen Gedanken sind die Ursache unserer Angst „Nein“ zu sagen. Häufig ärgern wir uns und machen uns Vorwürfe feige zu sein, sich nicht wehren zu können, wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Gutmütigkeit ausgenutzt wird. Schlussendlich fühlen wir uns als Opfer und suchen nach Schuldigen oder Verantwortlichen für unser schlechtes Gefühl. Eine der tiefsten Ängste ist, dass wir als Reaktion auf ein „Nein“ von unserem Gegenüber mit Nichtbeachtung bestraft werden. Ig-

norieren wird als Zurückweisung und Ausgrenzung empfunden, Frust und Selbstzweifel sind die Folgen. Dies kann unter Umständen zu (schweren) psychischen Beschwerden führen.

Es ist wichtig zu wissen, dass es nicht darum geht, immer und in jeder Situation „Nein“ zu sagen, es geht darum, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu kennen und für genauso wichtig zu halten wie die der Anderen.

Für sich abzuwägen und anschließend eine Entscheidung zu treffen. Was tut mir gut, was ist wichtig für mein Wohlbefinden, wie wichtig ist es für mich auf die Bedürfnisse der Anderen einzugehen? Fühle ich mich, verpflichtet, oder bereitet es mir eine Freude „Ja“ zu sagen? Diese Entscheidungen sind nicht immer ganz leicht.

Wenn wir nicht „Nein“ sagen, ergeben sich dadurch häufig auch Vorteile für uns. Das Bild, das Andere von uns haben, sieht dann nämlich so aus: Wir werden gemocht, gelten als hilfsbereit, werden als selbstloser und harmoniebedürftiger Mensch empfunden, der Konflikten und endlosen Diskussionen aus dem Weg geht. Wenn Sie jedoch anfangen „Nein“ zu sagen, müssen sich die Menschen in Ihrer Umgebung – Familie, Partner, Kinder, Arbeitskollegen und Freunde – erst daran gewöhnen, dass Sie kein „Ja-Sager“ mehr sind und nicht mehr nach ihrer Pfeife tanzen – sich selbst jetzt wichtig nehmen.

„Denken Sie daran: der Klügere gibt nicht nach, um Ärger zu vermeiden. Er wehrt sich, wenn seine Bedürfnisse zu kurz kommen.“ (Rolf Merkle)

Die ersten Schritte, um „Nein“ sagen zu lernen:

1. Selbstwertgefühl stärken, indem Sie lernen, sich immer mehr so anzunehmen wie Sie sind. Denn „Nein“ zu sagen, setzt ein selbstsicheres Auftreten voraus. Es ist nur möglich, wenn Sie sich selbst achten. Dadurch wird die Angst, von Anderen abgelehnt zu werden, immer kleiner.
2. Die Voraussetzung für ein selbstbewusstes Handeln ist das selbstbewusste Denken. Destruktive Glaubenssätze, unerfüllte Bedürfnisse und Emo-

tionen hindern uns daran, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Machen Sie sich bewusst, welche Gedanken Ihnen nicht dienlich sind und was Sie wirklich wollen. Ängstliche Gedanken, die zu einem „Ja“ führen, obwohl Sie „Nein“ sagen möchten, sind eine Einladung an andere Sie auszunutzen.

3. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und Körpersprache, denn wenn Sie eine selbstbewusste Körpersprache einnehmen (aufrechter Gang, Augenkontakt, fester Händedruck und feste Stimme), werden Sie sich gleich selbstsicherer fühlen und leichter „Nein“ sagen.
4. 24-Stunden-Regel – eine Nacht darüber schlafen, bevor Sie vorschnell „Ja“ oder „Nein“ sagen oder eine Entscheidung treffen. Die Bedenkzeit ist wichtig, um für sich die Klarheit zu bekommen, was man wirklich will und was nicht.

Notfall-Tipp:

Wann immer Sie sich stark und selbstsicher fühlen möchten, ballen Sie für einige Sekunden eine Hand zur Faust. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie sich stabiler und sicherer fühlen.

Für alle, die Hilfe und Unterstützung auf Ihrem Weg zu einem stabilem Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit und Selbstbestimmung benötigen, biete ich in meiner Privatpraxis Human-Concept Business & Health spezielle Coaching-Sitzungen bzw. Behandlungen und Methoden an. Eine Kombination aus Humanenergetik, Gehirnprogrammierung und systemischen Ansätzen bewirkt eine schnelle und anhaltende Besserung auf allen Ebenen. Wenn Sie Ihr Leben nachhaltig verändern möchten, vereinbaren Sie telefonisch Ihren Termin mit mir.
Herzlichst Ihre Marketa Sura

Kontakt und Informationen:

Human-Concept – Business & Health
Marketa Sura, MBA MSc
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall
Termine nach Vereinbarung:
Tel.: +49 171 4262656
info@human-concept.net
www.human-concept.net

