

NEIN sagen – ist erlernbar ? – JA

Warum fragen wir uns oft kann ich es dann nicht bzw. ärgere mich hinterher stundenlang, dass ich wieder zugesagt habe statt NEIN zu sagen. Beispielsweise kommt ein guter Freund vorbei und frägt dich ob du morgen Abend Zeit hättest ihn zum Flughafen zu fahren. Er meint noch die Zugverbindungen sind abends recht ungünstig und sein Auto gerade nicht fahrtüchtig. Eigentlich wolltest du an besagten Abend mit der Partner/ dem Partner einen gemütlichen Fernsehabend verbringen, kannst aber schlecht deinem Freund absagen, denn

- ❖ du hast Angst ihn zu enttäuschen
- ❖ willst ihn nicht im Stich lassen, denn du brauchst sicher auch einmal wieder seine Unterstützung
- ❖ fühlst dich wichtig/gebraucht, dadurch dass du um Hilfe gefragt wurdest
- ❖ willst deine Freundschaft nicht gefährden
- ❖ du möchtest nicht als egoistisch angesehen werden
- ❖ dann werden andere mich ablehnen, da ich nicht wunschgemäß reagiert habe
- ❖ danach sprechen / lästern Menschen über mich da ich rücksichtslos handle
- ❖ u s w.

es gibt sicherlich noch etliche Gründe die dafür sprechen deinem Freund zuzusagen, **also JA zu sagen,**

aber auch einige wichtige die für eine Absage sprechen?! Wie

- ❖ du hast es dir verdient dich einmal auszuruhen
- ❖ du darfst für dein Wohl sorgen und es dir gut gehen lassen
- ❖ Nein ist eine Antwort wie Ja auch und kein verbotenes Wort
- ❖ du kannst deinem Freund zumuten eine weitere Lösung zu suchen
- ❖ du hast deinem Partner gegenüber bereits deine Pläne mitgeteilt und solltest dazu auch stehen
- ❖ du vermeidest den Frust dich zu ärgern, wenn du hier wieder deines Gefühls zusagst

Antworten wir also mit JA – dann nutzen wir viele Vorteile wie

- ❖ das Gegenüber ist überzeugt von unserer Freundschaft und Solidarität
- ❖ meine Mitmenschen achten mich wegen meiner Hilfsbereitschaft
- ❖ ich habe das Gefühl wichtig und anerkannt zu sein, da viele Freunde mich um Unterstützung bitten
- ❖ wir gehen Konflikten aus dem Weg, vermeiden Erklärungsversuche und Ausreden
- ❖ wir sind beliebt, stehen bei den Anderen hoch im Kurs
- ❖ haben etwas gut beim Mitmenschen d.h. wir haben ein Schuldgefühl beim Gegenüber erzeugt
- ❖ können uns als großen Freund und Gönner fühlen, da wir gerne helfen
- ❖ wir können Andere dafür verantwortlich machen, dass wir unser Leben, unsere Zeit nicht so verbringen wie wir gerne möchten
- ❖ u v m.

und trotzdem wäre es doch schön gewesen, einmal gemütlich einen schönen Film anzusehen und zu entspannen, ganz abgesehen davon dass wir mit der ZUSAGE:

- ❖ uns selbst hinten angestellt haben, wo wir selbst uns doch wichtig sein sollten
- ❖ wir gegen unsere Überzeugung gehandelt haben und uns nun darüber ärgern

Sicherlich sind Ihnen Situationen bekannt in denen Sie ganz leicht NEIN sagen können, weil

- ❖ es Ihnen egal ist was der Andere über Sie denkt
- ❖ Sie provozieren wollen
- ❖ Sie ausloten wie viel unserem Gegenüber Ihre Unterstützung wert ist
- ❖ wir fühlen uns im Recht und agieren trotzig
- ❖ wir keine negativen Konsequenzen befürchten müssen
- ❖ wir sind uns der dauerhaften Verbundenheit des Mitmenschen sicher

Wir stellen fest, wir können NEIN sagen und trotzdem auch wieder nicht. Der Grund dafür liegt zumeist in unserer Erziehung bzw. Kindheit. Nach dem Ja lernen wir im Kleinkindalter schnell auch das Wörtchen NEIN kennen. Dies ist zumeist mit dem Trotzalter verbunden. Da die Eltern schnell ungeduldig auf diese manchmal ausgeprägte und doch so wichtige Phase reagieren und die Ausbrüche unterbinden wollen, wird oft mit Konsequenzen gedroht.

Ähnlich wie: „Wenn du jetzt nicht sofort kommst, geht die Mama fort“ – „Wenn du jetzt nicht aufhörst zu weinen, hat dich die Mama nicht mehr lieb“, fallen solche Sätze, dann bringen diese Androhungen bei den Kindern, über kurz oder lang die Erkenntnis, dass es besser ist immer schön brav zu sein, und zu folgen, also seinen eigenen Willen hinten an zu stellen. Auch im Kindergarten wird auf soziale Solidarität Wert gelegt, was natürlich Sinn macht, aber eben hauptsächlich darauf abgestimmt ist harmonisch in der Gruppe zu leben und nicht seine eigenen persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Dieses Hören, Folgen, Lieb sein zu den Anderen wird nun über viele Jahre favorisiert und gefordert. Somit ist das persönliche Zurückstecken um von anderen geliebt und akzeptiert zu werden gut in uns verankert. Doch wer lernt in den ersten 2 Lebensjahrzehnten schon auf sich selbst zu achten, seine Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen, und danach zu Leben? Dieses Training unterbleibt zumeist bzw. wird wenig geübt. In späteren Jahren holen wir dies durch SELBSTBEWUSSTSEINSKURSE nach. Mit Erstaunen stellen wir dann fest wie gut es uns tut, an uns selbst zu denken und auch selbst bewusst zu handeln.

SIE wollen Lernen NEIN zu sagen?

Der beste WEG tun Sie es einfach und ganz bewusst. – Prozentual gesehen sollten 50 % Ihrer Entscheidungen mit einem JA die anderen 50% mit einem NEIN beantwortet werden. Überprüfen Sie dies und führen Sie darüber anfangs ein Tagebuch um zu erkennen ob und wann Sie bewusst eine Antwort mit NEIN geleistet haben.

Bei Fragen, nutzen Sie bitte eine kurze Bedenkzeit und wägen Sie ab wie Sie sich entscheiden.

Lassen Sie sich nicht drängeln.

Bleiben Sie freundlich und bestimmt wenn Sie denn NEIN sagen.

Suchen Sie keine Ausreden. Für Ihre Entscheidung brauchen Sie sich nicht rechtfertigen, aber geben Sie gerne eine kurze wahrheitsgemäße Information an den Freund weiter. In unserem Beispiel: „ Morgen Abend habe ich schon mit meiner Partner etwas geplant, ich will hier nicht enttäuschen!“ Ihr Freund wird diese ehrliche und offene Antwort zu schätzen wissen.

Sie haben noch Bedenken (im NLP sind diese Bedenken mit Glaubensätzen gleichzusetzen) dann räumen wir diese Glaubensätze aus dem Weg!

- ❖ „Mein Freund wird eine schlechte Meinung über mich haben, wenn ich ihn nicht fahre!“
 - Woher wollen Sie wissen was Ihr Freund denkt? Sind Sie Hellseher? Machen Sie sich darüber also weiter keine Gedanken und agieren Sie nach **I h r e n** Wünschen!

- ❖ „Man hat mich nicht mehr lieb, mag mich nicht mehr, wenn ich diesen Wunsch nicht erfülle!“
 - Woher wollen Sie dies wissen? Falls das tatsächlich so sein sollte, fragen Sie sich will ich nur um diesen Preis gemocht werden? Oder will ich doch eher als ganzer wertvoller Mensch mit all meinen Entscheidungen und Bedürfnissen akzeptiert werden.

- ❖ „Ich verliere vielleicht einen Freund wenn ich nicht dies oder jenes mache“
 - Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken was vielleicht sein kann. Es kann vieles geschehen. Freundschaften wandeln sich im Laufe des Lebens. Manchmal verliert man Freunde und dann wiederum gewinnt man neue dazu. Bleiben Sie offen für alles.

- ❖ „Wenn ich Nein sage, wird mein Gegenüber traurig sein oder gar wütend!“
 - Lassen Sie es darauf ankommen, wie bereits erwähnt, wissen Sie nicht wie Ihr Gegenüber reagiert. Reden Sie nicht schon alles herbei und lassen Sie sich überraschen. Wenn ein Gespräch zu aufgebracht oder gar beleidigend wird, brechen Sie es ab. Hinweise wie: - Das wird mir jetzt zu emotional und wir sollten das Gespräch jetzt beenden, können ruhig dargebracht mein Gegenüber auch entwaffnen.

Diese Regulierende Arbeit mit den Bedenken ist nur beispielhaft. Sicherlich fallen Ihnen noch mehr Sätze ein. Arbeiten Sie in nächster Zeit ganz bewusst damit und begeben Sie sich auf die spannende Reise zur Antwort NEIN.

Dabei werden Sie feststellen, dass NEIN und ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein (Selbstwertgefühl) enge Verbündete sind. Viel Freude auf Ihrem Weg.

Birgit Wilke