

Hat es Vorteile, nicht Nein sagen zu können?

Diese Frage können wir eindeutig bejahen. Wenn wir nicht Nein sagen können, dann sind die anderen schuld, wenn wir unser Leben nicht so gestalten können, wie wir es möchten. Wir brauchen keine Verantwortung für uns zu tragen, dann werden wir eher gemocht, dann sehen andere uns als stille, zurückhaltende Menschen an, dann haben wir das Gefühl, Märtyrer zu sein (Wenn wir uns nicht so verhalten würden, ginge es der ganzen Menschheit schlecht), dann können wir uns selbst als guten, selbstlosen Menschen bezeichnen, dann können wir anderen ein schlechtes Gewissen machen, wie viel wir schon für sie getan haben, dann gehen wir Konflikten aus dem Weg, dann vermeiden wir Schuldgefühle, die wir bekämen, wenn wir uns durchsetzen würden.

Bevor Sie lernen, selbstbewusst zu denken und zu handeln, gilt es also zunächst erst einmal abzuwägen, ob Sie es auch wirklich wollen. Sind Sie bereit, auf die Vorteile zu verzichten, die Ihnen das Ja-Sagen bringt?

Es wird nicht leicht werden, die Vorteile aufzugeben, doch es lohnt sich. Es ist immer besser, Wahlmöglichkeiten zu haben, ob Sie Nein sagen oder nicht. Bisher hatten Sie in bestimmten Situationen nur die eine Verhaltensmöglichkeit - nämlich Ihren Wunsch nicht zum Ausdruck zu bringen. Es geht weder darum, immer Nein sagen zu müssen, noch darum, sich durch das Nein-Sagen dann automatisch durchsetzen zu können.

Nein-Sagen beginnt - wie jede Veränderung, die wir anstreben - in unserem Geist. Bevor wir in einer Situation tatsächlich Nein sagen können, müssen wir uns innerlich die Erlaubnis geben. Wir müssen uns sowohl die negativen Einstellungen anschauen, die uns davon abhalten, Nein zu sagen, als auch die Argumente, die wir uns geben, um nicht Nein zu sagen.

Im Folgenden sind sowohl die blockierenden Gedanken als auch die hilfreichen neuen Einstellungen aufgelistet. Suchen Sie sich Ihre persönlichen blockierenden Gedanken heraus und setzen Sie, wann immer Sie sich bei diesem Gedanken ertappen, die hilfreiche Alternative dagegen.

Blockierender Gedanke:

Wenn ich Nein sage, dann wird mich der andere ablehnen (und mir ist seine Sympathie so wichtig).

Hilfreicher Gedanke:

Ich weiß nicht, ob er mich ablehnen wird. Wenn er mich nur mag zu dem Preis, dass ich immer nur das tue, was in seinen Kram passt, dann ist mir der Preis auf Dauer zu hoch. Ich kann es ertragen, wenn er mich ablehnen sollte.

Blockierender Gedanke:

Wenn ich Nein sage, dann bin ich schuld, dass der andere enttäuscht, verärgert oder verletzt ist.

Hilfreicher Gedanke:

Ich weiß nicht, ob der andere enttäuscht, verletzt oder verärgert reagieren wird. Er könnte meine Argumente auch einsehen oder akzeptieren. Wenn er aber negative Gefühle verspüren

sollte, dann ist er für diese verantwortlich. Ich sage lediglich meine Meinung. Wie er damit umgeht, ist seine Sache. Ich habe das gleiche Recht wie er, Wünsche zu äußern.

Blockierender Gedanke:

Wenn ich Nein sage, dann bin ich herzlos und egoistisch (und das möchte ich nicht sein).

Hilfreicher Gedanke:

Indem ich einmal meinen Wunsch äußere, werde ich nicht zu einem egoistischen Menschen. Der andere ist dann genauso egoistisch, denn er äußert seinen Wunsch ebenfalls.

Blockierender Gedanke:

Wenn ich Nein sage, dann wird der andere mich beschuldigen oder aggressiv reagieren, und ich kann mich nicht wehren.

Hilfreicher Gedanke:

Ich weiß nicht, wie der andere reagieren wird. Ich kann mich lediglich darum bemühen, meinen Wunsch ruhig zu äußern. Ich kann das Gespräch abbrechen, wenn er unsachlich oder heftig wird.

Blockierender Gedanke:

Wenn ich Nein sage, dann verliere ich die Stelle, meinen Partner, meine Freundin usw.

Hilfreicher Gedanke:

Ich kann nicht hellsehen, was passieren wird. Wahrscheinlich übertreibe ich ein wenig. So leicht verliert man seinen Partner oder seine Stelle nicht.

Blockierender Gedanke:

Wenn ich nicht Nein sage, dann sehen andere mich als stillen, zurückhaltenden Menschen an.

Hilfreicher Gedanke:

Ich weiß es nicht. Vielleicht denken sie auch, mit der/dem kann man es machen. Von der guten Meinung anderer habe ich langfristig ziemlich wenig. Ich werde nur ausgenützt.