

Nein-sagen lernen

Manchmal übernehmen wir aus Pflichtbewusstsein, Schuldgefühl, Höflichkeit oder um anderen zu gefallen Aufgaben oder lassen uns auf ein Treffen ein. Wir sagen „ja“, obwohl wir lieber „nein“ sagen würden und tun dann Dinge, die uns zu viel sind oder uns im Inneren widersprechen. Ich möchte mit dir daran arbeiten, dass du mehr auf dein Gefühl hörst und im Einklang mit dir lebst.

1. Gibt es häufig Situationen, in denen du „ja“ sagst, obwohl du lieber „nein“ sagen würdest?

Wenn ja, benenne sie konkret (oft sind es wiederkehrende Situationen):

2. Warum sagst du in diesen Situationen nicht nein?

(siehe auch oben erwähnte Gründe)

3. Sage das nächste Mal „Nein“

Wenn du das nächste Mal in eine dieser Situationen kommst, an den Punkt gelangst, „ja“ zu sagen, obwohl es dir widerspricht, traue dich, „nein“ zu sagen. Erkläre, dass es dir zu viel ist, dass du Zeit für dich brauchst - ja auch, dass du keine Lust hast, wenn das der Fall ist. Tu dies auf freundliche aber bestimmte Art. Es ist wichtig, dass du lernst, deine eigenen Bedürfnisse zu achten und nicht nur die der anderen zu erfüllen. Wenn du über dein Maß hinaus lebst und mehr leistest, als dir gut tut oder etwas tust, was du nicht möchtest, verursachst du dir Stress, der dein Gleichgewicht aus der Ruhe bringt.

Und vorsicht mit Ausreden!

Um nicht die Wahrheit sagen zu müssen, verwenden viele Menschen gerne Ausreden. Das ist der einfachere Weg, aber der ungesündere. Dein Leben wird geprägt von Lügen sein, die du verwendest, um dem Unangenehmen aus dem Weg zu gehen und nie die Fähigkeit entwickeln, für dich und deine Bedürfnisse einzustehen und damit die Freiheit entwickeln, zu dir selbst zu stehen.

Nein-sagen lernen

Wann hast du Nein gesagt und wie hast du dich dabei gefühlt?

4. Bleibe standhaft und reflektiere dich

Wenn du kein Verständnis für deine „Absage“ bekommst, lerne, standhaft zu bleiben. Wenn dein Maß erfüllt ist, ist es das. Das zu äußern und dir deinen Freiraum zu schaffen hat nichts mit Egoismus zu tun. Egoistisch ist, wer von dir verlangt, dass du dich zurücknimmst, um für ihn da zu sein. DU bist die wichtigste Person in deinem Leben. Du musst schauen, dass es dir gut geht. Das soll nicht auf Kosten anderer sein. Sage ruhig, dass du das erkannt hast und dass es ab heute nicht immer so läuft, wie bisher. Nun möchtest du auch auf dich achten und für dich da sein. Du wirst trotzdem noch für andere da sein, aber in dem Maß, das für dich in Ordnung ist.

- Bist du standhaft geblieben?
- Warum?
- Wie haben die anderen reagiert?
- Bereust du es?
- Überlege dir die nächste Gelegenheit, in der du Nein sagen lernen möchtest. Welche ist das?

Auch wenn es anfangs unangenehm sein wird, macht auch hier Übung den Meister. Und ich verspreche dir, dass es eine wahre Freiheit ist, wenn du ohne schlechtes Gewissen für deine Bedürfnisse eintreten und Nein sagen kannst.

Auf dass du gut für dich sorgst und deine Grenzen achtest und deine Bedürfnisse erfüllst!

Alles Liebe
Bettina