

09.11.2010

<http://vollekanne.zdf.de/ZDFde/inhalt/4/0,1872,8127108,00.html>

~~Ja~~ nein

ZDF

Sie müssen es nicht immer allen recht machen. Sagen Sie auch mal Nein!

Die Kunst des Nein-Sagens

So werden Sie zufriedener und belastbarer

Wie oft sagt man eigentlich "Ja", nur um anderen einen Gefallen zu tun? Vielen Menschen fällt es schwer, "Nein" zu sagen, obwohl das meist mehr Stress im Alltag nach sich zieht. Wer sich immer sofort um die Anliegen anderer kümmert, kommt seinen eigenen Aufgaben nicht mehr hinterher.

In bestimmten Situationen schafft man es einfach nicht, Grenzen zu ziehen und seine Meinung ehrlich zu vertreten. Nein-Sagen ist ein erlerntes Verhalten. Der Grund dafür liegt oft in der Kindheit. Im Trotzalter erproben Kinder die Wirkung des Wortes "Nein". "Reagieren die Eltern hier ärgerlich oder bestrafen das Kind sogar, lernen die Kleinen, dass ein 'Nein' schlimme Konsequenzen hat", erklärt Diplom-Psychologe Werner Hübner. Genauso können sich Kinder das Ja-Sagen von einem Elternteil abschauen.

Erwachsene können in einer Partnerschaft ebenfalls betroffen sein, indem der Partner das Nein-Sagen nicht toleriert. Betroffene glauben, dass sie beim Nein-Sagen eine Ablehnung erfahren. Sie legen aber großen Wert auf die Anerkennung ihrer Mitmenschen und wollen nicht egoistisch wirken oder schuld daran sein, dass das Gegenüber enttäuscht ist.



imago

Sie müssen abwägen, wann Ihre Hilfe wirklich gebraucht wird.

Verlustangst beim Nein-Sagen

Auch die Angst vor einer aggressiven Reaktion kann ein Grund zum Ja-Sagen sein. Betroffene glauben, sich dann nicht wehren zu können, weil sie sich zu schwach fühlen. Eine besondere Form ist die Verlustangst: Steht man zu seiner Meinung, setzt man im schlimmsten Fall Job und Beziehung aufs Spiel - so jedenfalls wird dann argumentiert. Dieses Risiko ist den Betroffenen zu hoch, um es einzugehen. Daher versuchen sie, ihren Mitmenschen alles recht zu machen.

"Wer immer so denkt, wird mehr für andere leben und kaum Zeit für sich selbst haben. Es gilt nicht immer strikt 'Nein' zu sagen, sondern zu überprüfen und abzuwägen", so der Experte.

Weniger Stress im Alltag

Ja-Sager denken, sie seien beliebter, weil sie selbstlos sind. So gehen sie ihren Schuldgefühlen aus dem Weg, die das Nein-Sagen mit sich bringen könnte. Schaffen es Betroffene nicht, ihr Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, sehen sie die Schuld meist bei ihren Mitmenschen.

Doch Nein-Sagen kann in den richtigen Momenten den Alltag erheblich erleichtern. Es gibt Augenblicke, in denen es wichtig ist, auch an sich zu denken. Psychotherapeut Hübner: "Sie können besser abschätzen, wer die wahren Freunde sind und wer Sie nur wegen Ihrer Verfügbarkeit mag. Die eigenen Ziele durchzusetzen, gibt in jedem Fall Selbstvertrauen."



ZDF

Denken Sie auch mal an sich!

"Ja" oder "Nein" abwägen

Machen Sie sich in Zukunft klar, wie sehr man tatsächlich auf Ihre Hilfe angewiesen ist und ob sich das Vorhaben in Ihre Pläne integrieren lässt. Betrachten Sie beide Seiten der Waagschale: Was spricht für ein "Ja" und was spricht für ein "Nein"? Einmal seine eigenen Wünsche zu äußern, macht einen nicht gleich zum Egoisten. Schließlich sagt der andere auch, was er möchte.

Wenn Sie ab und zu mal "Nein" sagen, verlieren Sie weder Ihren Arbeitsplatz noch Ihren Partner. Beginnen Sie am besten mit kleinen Schritten: Üben Sie zuerst da, wo nicht viel Widerstand zu erwarten ist und die Konsequenzen absehbar sind. Sobald Sie Ihr Leben selbst bestimmen, werden Sie nicht nur mehr Zeit für sich und Ihre Ziele haben, sondern auch zufriedener und belastbarer sein.

© ZDF 2010



Die meisten denken, wenn sie Hilfe wollen, sind sie nicht bereit.

Verfügen Sie sich selbst

Auch die Angst vor einer abgelehnten Hilfe ist ein Grund zum Ja-Sagen. Denn die meisten denken, wenn sie Hilfe wollen, sind sie nicht bereit. Ein weiterer Grund ist die Verantwortung, die man sich selbst auferlegt, wenn man Hilfe anfordert. Diese Verantwortung ist oft größer als die, die man sich selbst auferlegt, wenn man Hilfe anfordert.

Wie muss es sein, wenn man Hilfe anfordert? Man muss sich selbst auferlegen, die Verantwortung zu übernehmen, wenn man Hilfe anfordert. Man muss sich selbst auferlegen, die Verantwortung zu übernehmen, wenn man Hilfe anfordert.

Wichtig ist es im Alltag