

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Buch. Falls Sie Fragen, Anregungen oder sich einfach nur über „Nein sagen will gelernt sein“ austauschen möchten, dann besuchen Sie doch einmal das Gästebuch.

<http://schritte-zur-freiheit.de/guestbook.html>

Viel Spaß mit dem ersten Kapitel wünscht Ihnen Dr. Gabi Pörner.

(1) Bewusst das Leben ändern – Jetzt oder nie!

In dem Augenblick, in dem Du von etwas überzeugt bist,
von diesem Augenblick an wird Dein Traum Wirklichkeit werden.

Paul Collier

(* 1949)

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor:

- Sie haben fast immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte anderer Menschen.
- Sie haben immer wieder das Gefühl, dass alles nur an Ihnen hängen bleibt.
- Sie lassen sich von bestimmten Personen immer wieder überrumpeln und können sich schlecht wehren.
- Sie haben Angst vor Fehlern, Kritik und Konflikten.
- Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn Sie die Bitte eines anderen abschlagen.
- Sie arbeiten zu viel und haben kaum einen Feierabend.

Wenn das so ist, dann geht es Ihnen ähnlich wie vielen anderen Menschen.

Willkommen im Club!

Es gibt eine Vielzahl von Situationen - beruflich wie privat -, in denen es uns schwer fallen kann, Nein zu sagen, uns abzugrenzen und uns für unsere ureigenen Belange einzusetzen. Dafür übernehmen wir Aufgaben für andere, lassen uns vieles

aufbürden oder wollen alles perfekt erledigen. Wir fühlen uns überwältigt von äußeren Anforderungen und Erwartungen und tanzen kräftezehrend auf verschiedensten Hochzeiten. Wir glauben, immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten zu müssen, fühlen uns hektisch getrieben und dauergestresst, bewegen uns wie der berühmte Hamster im Rad und kommen kaum noch zur ersehnten Ruhe. Wir kommen kaum mehr zu uns. Wer sich viel aufbürdet, hat schwer zu tragen!

Und möglicherweise kennen Sie auch das: Sie bleiben wieder länger im Büro, wollen nur noch schnell diese eine dringende Aufgabe erledigen, obwohl Sie längst müde sind und sich nicht mehr konzentrieren können. Oder Sie haben sich fest vorgenommen, bei einer bestimmten Person das nächste Mal Nein zu sagen. Aber im entscheidenden Moment sagen Sie doch wieder Ja und ärgern sich über sich selbst nach dem Motto: „Ich Depp, hab' ich es wieder nicht geschafft, Nein zu sagen!“

Damit bleibt alles beim Alten. Nicht ganz – innere Unzufriedenheit, Frust und Unmut, wachsen und das Selbstwertgefühl geht langsam, aber sicher in den Keller. Es können auch noch Symptome wie Rückenschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen hinzukommen und schließlich als Ende vom Lied ein Burnout.

Doch das muss nicht sein.

Frauen haben oft Schwierigkeiten, sich in Beziehungen abzugrenzen, Männer dagegen bei ihrer Arbeit. Wer immer wieder die Erfahrung gemacht hat, in bestimmten Situationen Ja zu sagen, obwohl er eigentlich Nein sagen will, hat nicht selten das ungute, nagende und überaus frustrierende Gefühl festzustecken. Doch genau wegen solch unliebsamer Gefühle beginnt ein wichtiger Erkenntnisprozess: In Ihrem Inneren bahnt sich etwas Neues an, und eine leise, vage Ahnung kann sich urplötzlich in die sichere Gewissheit verwandeln:

„So kann es nicht weitergehen!“

„Jetzt reicht es – ich muss was ändern!“

Diese Entschiedenheit ist die wichtigste Voraussetzung für eine Veränderung, denn jetzt wissen und spüren Sie klar und deutlich:

Ich muss und will etwas ändern – und zwar jetzt!

Allein dieser Entschluss verändert Ihr mentales, emotionales und körperliches System. Von diesem Augenblick an gehen Ihre Gedanken in eine neue Richtung: Sie fragen sich nicht mehr: „Wieso kann ich nicht Nein sagen,“ sondern:

„Wie komm‘ ich aus der Sackgasse raus?“ „Wie schaff‘ ich es, mich rechtzeitig abzugrenzen und Nein zu sagen“ „Wie kann ich mich selbst behaupten?“

Damit verbunden ist eine gewisse Aufregung und Neugier. Verschüttete Lebensgeister werden wach, Kraft und Energie werden aktiviert. Mit dieser inneren Klarheit eröffnen sich neue Wege. Jetzt sind Sie nicht mehr bereit, eine verletzende, kränkende Situation hinzunehmen. Jetzt sind Sie von innen heraus motiviert, Ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen, auch wenn Sie noch nicht genau wissen, wie es gehen soll.

Alles Leiden hat einen tieferen Sinn. Es kratzt an den Grundfesten unseres Selbstbildes und rüttelt uns so lange, bis wir an den Punkt kommen, konkret etwas zu verändern und Neues tatkräftig anzupacken. Unzufriedenheit und Ärger, aber auch Neugier auf Neues wecken die Bereitschaft, uns auf ungewohntes Terrain einzulassen und sind ein Zeichen der Sehnsucht nach einem authentischen, eigenen Leben.

Mich interessiert seit vielen Jahren das Thema, nicht zuletzt deshalb, weil auch ich erst lernen musste - und in manchen Situationen immer noch lerne - mich angemessen und konstruktiv abzugrenzen. Früher sagte ich oftmals fraglos Ja, ging mit zum Skifahren, obwohl ich lieber zuhause geblieben wäre, nahm Einladungen an, obwohl ich müde war. Ich ließ mich von der Verkäuferin überreden, Klamotten zu kaufen, obwohl sie mir nicht sonderlich gefielen. Oder ich stieß andere Menschen mit meinem abrupten Nein völlig vor den Kopf. Zufrieden war ich mit beiden Verhaltensweisen nicht, ich fühlte mich in beiden Fällen unwohl. Ich stellte aber auch fest, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie mir ... sowohl im Berufs- wie im Privatleben. Daher erforschte ich, was uns wirklich daran hindert, uns erfolgreich abzugrenzen und wie wir wertschätzend und mit gutem Gewissen Nein sagen können. Systematisch beschäftigte ich mich mit folgenden grundlegenden Fragestellungen:

- Warum sagen wir Ja, obwohl wir Nein sagen wollen?
- Was müssen wir verändern, damit wir erfolgreich Grenzen setzen können?
- Wie können wir in unserer Kraft und Stärke bleiben, dabei wertschätzend mit Kritik, Konflikten und Grenzen umgehen?

Wer Ja sagt, obwohl er eigentlich Nein sagen will, verurteilt sich oft dafür und hält sich für schwach. Jedoch wird dabei vergessen, dass das Ja- Sagen- Können auch eine wesentliche Stärke und wichtige Kompetenz ist. Durch das Ja- Sagen haben wir gelernt, uns auf andere Menschen einzustellen. Wir können uns – je nach Situation - mit anderen freuen, sie trösten, ermutigen und geben ihnen alles, was diese brauchen. Wir machen es anderen recht, schenken ihnen unsere ganze Zuwendung und nehmen uns selbst bescheiden zurück. Diese Fähigkeiten sind essentielle Grundqualitäten, die maßgeblich zum Erhalt und Fortbestand einer jeden Gesellschaft beitragen. Gleichgültig, ob bei Kindererziehung, in sozialen Berufen, bei Teamarbeit oder wertschätzender Kommunikation – diese Fähigkeiten gehören zum elementaren Rüstzeug des Miteinanders.

Doch genauso wichtig ist das Ausdrücken der eigenen Individualität, das sichere Abgrenzen, das selbstbewusste Vertreten der eigenen Ansichten.

Jeder Mensch hat das Recht, *eigensinnig* zu sein. Er hat das Recht, die *eigenen* Vorstellungen in ihrer ganzen Vielfalt zu leben und das Leben aktiv so zu gestalten, wie es für ihn stimmig ist. Und er hat das Recht, sich um sich selbst zu kümmern, der *eigenen* inneren Stimme Gehör zu schenken und den *eigenen* Standpunkt effektiv zu vertreten.

Ist das nicht zu egoistisch? So fragen Sie sich vielleicht.

Natürlich können Sie weiterhin andere unterstützen, natürlich können Sie sich um andere kümmern, doch auch Sie brauchen Tankstellen für Ihre Kraft und Energie. Auch Sie brauchen Zeit für sich, für Rückzug und Regeneration, damit Sie dann wieder engagiert nach außen gehen können. Auch Sie brauchen intakte Grenzen, damit Sie eine dynamische Balance von Geben und Nehmen, von Engagement und Erholung, von Nähe und Distanz herstellen können.

In diesem Buch geht es um Sie. Es bietet Ihnen Raum für neue Erfahrungen und gibt Anregungen, wie Sie selbstbewusst zu sich stehen und sich angemessen abgrenzen können.

Im Einzelnen werden Sie

- verstehen, warum Sie bisher zu viel gegeben und zu wenig bekommen haben,
- lernen, mehr auf sich zu hören, die eigenen Bedürfnisse zu beachten sowie übernommene Glaubenssätze, Normen und Regeln zu hinterfragen,

- lernen, sich freundlich und erfolgreich abzugrenzen *und* über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen, aber auch Grenzen anderer zu beachten,
- Ihre Beziehungen zu anderen Menschen entscheidend verbessern und dabei gelassener bleiben,
- erprobte Methoden kennenlernen, wie Sie sicher mit Kritik und Konflikten umgehen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen.

Letztlich geht es aber um etwas viel Grundsätzlicheres: Es geht um Ihre eigene innere Stärke und Autorität, um Ihre Selbstachtung, um Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Dabei spielen Selbstverantwortung, Akzeptanz, Mitgefühl mit sich selbst, Dankbarkeit und Vergebung eine bedeutende Rolle. In jedem Kapitel des Buches wird eine andere Facette des Themas behandelt. Es ist wie bei einem Puzzle, bei dem alle Teile gebraucht werden, damit sich am Schluss ein vollständiges Bild ergibt.

Das Ziel ist nicht, dass das frühere Ja jetzt durch ein kategorisches Nein ersetzt werden soll.

Das Ziel ist vielmehr,

- dass Sie bewusst und flexibel wählen können, was für Sie in der jeweiligen Situation sinnvoll erscheint - ob Sie Ja oder Nein sagen wollen.
- dass Sie bewusst Ja zu Ihrem Ja sagen und sich dabei wohlfühlen.
- dass Sie sicher Ja zu Ihrem Nein sagen und die Auswirkungen akzeptieren. Sie sind dann vielleicht nicht mehr so beliebt, aber stehen zu Ihren Bedürfnissen, Zielen und Ihrem Wort... und werden gehört, geachtet und respektiert.

Nein-Sagen will gelernt sein!

Sie erhalten vielfach erprobte Übungen und Werkzeuge, mit deren Hilfe Sie für sich selbst gerade stehen, klar und ehrlich kommunizieren, mutig Konflikte lösen und beherzt leben können.

Doch gute Kommunikationsinstrumente allein reichen nicht. Mindestens genauso wichtig ist, unbewusste innere Bremsen zu lösen und Stolpersteine aus dem Weg zu räumen, damit Sie die hier vorgestellten Werkzeuge bei herausfordernden Gesprächen auch tatsächlich umsetzen können.

Vielleicht wundern Sie sich über Wiederholungen -, sie sind gewollt, denn nur Übung macht den Meister. Zudem beschränke ich mich der Einfachheit halber auf die sprachübliche männliche Form, indem ich zum Beispiel „derjenige“ oder „der andere“ schreibe.

Geben Sie sich ausreichend Zeit, sich offen und neugierig dem anstehenden Veränderungsprozess zu stellen und zu spüren, wie die einzelnen Themen, Beispiele und Übungen auf Sie wirken und was Sie konkret davon umsetzen wollen, getreu dem Motto:

Es gibt nichts Gutes, außer – Sie tun es!