

## NEINSAGEN - OHNE SCHLECHTES GEWISSEN

*Mehr Selbstachtung, mehr Zeit,  
mehr Gelassenheit*



Die Wahrheit ist: Ein Nein ist immer eine kleine Abfuhr, und erzeugt bei dem Abgewiesenen mehr oder weniger negative Gefühle. Nur: Ist es deine Aufgabe, diese negativen Emotionen beim Gegenüber zu vermeiden? Oder darfst (und solltest!) du auch auf deine eigenen Bedürfnisse achten? Wer schützt deine Grenzen, wenn du es nicht tust? Und: Ist Neinsagen wirklich "böse"?

Du warst mal gut im Neinsagen. Du hattest ein exzellentes Gespür dafür, was du nicht wolltest, was du nicht mochtest, was dir unangenehm war. Du hast deine Grenzen geachtet und dich zu nichts überreden lassen. Und du hattest keinerlei Schwierigkeiten damit, dich unmissverständlich zu äussern. Da warst du ungefähr drei Jahre alt. Und dann hast du gelernt, dass Mama und Papa enttäuscht, wütend, traurig oder aggressiv auf ein "NEIN!" reagieren... Du trägst also uralte Gefühle und Glaubensmuster in dir. Es wird Zeit, denen ein Update zu verpassen! Los geht's:

### Stoppe vorauseilenden Gehorsam

Ein super Einstieg in dein neues Leben als Neinsager\*in: Frage dich, wessen Erwartungen du gerade erfüllst. Wurde wirklich aktiv ein Wunsch oder eine Bitte an dich heran-getragen? Oder tust du Dinge, die dich Überwindung und Anstrengung kosten, schon aus Gewohnheit? Beobachte dich selbst, und übe zunächst, diese Dinge nicht mehr zu tun.

### Hinterfrage deine Motive

Möchtest du gemocht werden? Möchtest du eine wichtige Rolle einnehmen? Möchtest du anderen schlechte Gefühle ersparen? Möchtest du dich unverzichtbar machen? Denkst du, dass du belastbarer bist, oder Dinge besser kannst? Sei ganz ehrlich zu dir selbst, und frage dich: Funktioniert es? Und entspricht es der Realität?





## Wechsele die Perspektive

Hand aufs Herz: Wie reagierst du selbst auf ein Nein? Enttäuscht? Wütend? Vorwurfsvoll? Neigst du dazu, Neinsager\*innen ein schlechtes Gewissen zu machen? Und ist es möglich, dass du eine der Reaktionen zeigst, die du im Grunde selber fürchtest? Hier kannst du ansetzen: Zeige Akzeptanz und Respekt und geh mit gutem Beispiel voran. "Nein" ist okay!



## Mache dir die "Kosten" bewusst

Das "Ja" hat seinen Preis: Das könnte eine emotionale Schieflage sein, weil du mehr gibst, als du bekommst. Oder du wirkst nicht ausgelastet, weil du deine Grenzen nicht deutlich machst - und bekommst immer mehr aufgebracht. Vielleicht hast du auch tatsächliche Kosten, weil du Geld verleihst, das du nie wieder siehst? Ja-sager sind außerdem oft erschöpft.



## Dreh' einen Zukunftsfilm

Was gewinnst du, wenn du dich traust, Nein zu sagen? Mehr Freizeit und Ressourcen für deine Angelegenheiten? Einen guten Freundeskreis, weil die Energiesauger und Ausnutzer wegfallen? Mehr Selbstachtung und dadurch mehr Selbstbewusstsein? Male es dir möglichst bildlich aus: Du, als glücklicher Neinsager - dreh einen lebendigen inneren Film!



## Kopf hoch, Schultern zurück, Brust raus

Das Neinsagen ist zur Zeit noch ein Kraftakt für dich - also gib deinem Körper eine aufrechte, selbstbewusste Position, atme tief, achte auf eine ruhige Stimme. Bring dich in deinen besten, größten Zustand. Deine Physiologie und deine Psychologie sind untrennbar verbunden, und ein starkes äusseres Auftreten ist eine wichtige Grundlage für ein starkes Nein.



## Übe mit Kleinigkeiten

Erträgst du sehr, sehr viel - und irgendwann explodierst du wie eine Bombe? Und dafür erntest du Unverständnis, weil du "nie was gesagt" hast? Bingo: Übe schon in den Kleinigkeiten, öfter mal Nein zu sagen. Dann gewöhnst du dich daran, und dein Umfeld gleich mit. Wenn das Nein erst weit jenseits deiner Schmerzgrenze kommt, ist es zu spät.



## Verschafe dir Zeit

Lass dich nicht überrumpeln, und antworte nie sofort. Sag z.B., dass du erst in deinen Kalender schauen musst, oder gerade gedanklich woanders bist. Dann kannst du die Sache durchdenken, dir einen Text zurechtlegen, deine starke Körperhaltung einnehmen und freundlich Nein sagen. Ob mündlich, per Nachricht, oder per E-Mail, entscheidest du.



## Zeige Verständnis und bedanke dich

....und bleibe dennoch bei deinem Nein. Ein Nein wirkt freundlicher, wenn du Verständnis für die Situation des Fragenden zeigst, oder dich für das Vertrauen bedankst. Mach dir aber gleichzeitig klar, dass hier vielleicht gerade jemand versucht, ein eigenes Problem zu lösen, indem er es zu deinem Problem macht. Thanks, but no thanks.



## Erinnere dich an erfolgreiche Neins

Ein Nein ist für alle Beteiligten im ersten Moment ein bisschen unangenehm - für denjenigen, der es ausspricht, und für denjenigen, der zurückgewiesen wird. Aber wie ist der mittel- und der langfristige Effekt? Erinnerst du dich an das stolze, freie Gefühl? An die Gelassenheit? Was waren die besten Neins deines Lebens? Denen kannst du noch ein paar hinzufügen!

## Was Neinsagen mit Respekt zu tun hat

Klar NEIN zu sagen ist nicht nur gut für dich selbst- eigentlich ist es auch ein Gebot von Höflichkeit und Respekt. Warum? Weil Aufschieben, Rumeiern, vage Zusagen machen und es dann doch nicht schaffen, oder ein halbherziges Ja (mit maximal schlechter Laune oder unter ganz viel Druck) viel Lebenszeit und Energie kostet - und zwar nicht nur deine!

Lass uns mal kurz die Perspektive wechseln:

In der Regel holst du dir dann Leute ins Boot (egal wofür), weil du dir von ihnen eine Unterstützung, Entlastung oder Bereicherung erhoffst. Wie geht es dir damit, wenn du unklare Signale empfängst? Wenn dein Gegenüber sowas sagt wie „Joooah... eigentlich passt es nicht so.... aber ich bekomme es schon irgendwie hin... vielleicht...“. Würdest du darauf bauen?

Oder wie würde es dir gehen, wenn jemand explizit zusagt, und plötzlich ganz viele Sachen dazwischenkommen, Versprechungen nicht eingehalten werden und am Ende doch nicht das eingehalten wird, was abgesprochen war? Enttäuschend, oder?

Und nicht zuletzt: Stell dir vor, dass eine Person dir etwas zugesagt hat und auch alles erfüllt - aber du erfährst, dass es ein riesiger Stressfaktor für diese Person war, dass es sie um den Schlaf gebracht hat (und sie vielleicht dich und dein Anliegen jetzt insgeheim verflucht)? Auch nicht sooo cool, oder? Wäre dir ein freundliches, aber bestimmtes NEIN nicht lieber gewesen?

## Ein Nein bedeutet Verantwortung & Klarheit

Wer Nein sagt, übernimmt Verantwortung für das Miteinander und sorgt sofort für Klarheit.

Ein Nein erspart allen Beteiligten unschöne Situationen und Enttäuschungen.



Wie ein Nein klar, aber nicht verletzend rüberkommt

## Formulierungshilfen zum Rauskopieren

- „Es freut mich, dass du dabei an mich denkst. Aktuell bin ich allerdings so eingespannt durch XY, dass ich dir da leider nicht helfen kann.“
- „Das klingt echt belastend, ich verstehe gut, dass du Hilfe brauchst. Leider geht es mir selbst ganz ähnlich, ich mache gerade XY und könnte selbst ein bisschen Unterstützung brauchen. Da sitzen wir wohl im gleichen Boot.“
- „Das ist schön, dass du mir das zutraust. Falls sich nochmal eine Gelegenheit ergibt, unterstütze ich dich gerne. Diesmal bin ich allerdings raus.“
- „Bitte plane das ohne mich. Ich habe gerade selbst ziemlich viel um die Ohren, und ich möchte nichts zusagen, was ich am Ende nicht halten kann. Vielleicht fragst du mal XY?“
- „Es tut mir leid, dass ich dich da enttäuschen muss - aber das passt gerade gar nicht in meinen Zeitplan. Mir fällt allerdings ein, dass XY ... (andere Unterstützungsmöglichkeit).“

## Weitere Ressourcen für dich:

In meinem Podcast "Psychologie to go!" gibt es eine Episode mit dem Titel "Neinsagen", und mehrere zum Thema Stress und Erwartungsdruck - überall, wo es Podcasts gibt.

In der WDR- Mediathek findest du das folgende Video:

"Auch mal "Nein" sagen dürfen: Bin ich zu harmoniebedürftig?"

Darin erkläre die Schwierigkeiten und die Möglichkeiten. Den Film findest du auch bei Youtube.

Viel Erfolg 