

## „NEIN“ sagen 10 Tipps für klare Grenzen

Natürlich ist es für ein harmonisches Zusammenleben erforderlich, dass wir hilfsbereit sind, uns um andere kümmern und Rücksicht auf die Belange unserer Mitmenschen nehmen.

Irgendwann kommt jedoch der Punkt, wo es reicht. Wo eine Einladung abgelehnt, eine Bitte verweigert oder ein Anspruch zurückgewiesen werden muss, damit unsere eigenen Interessen nicht in den Hintergrund rücken. Das ist Ihr gutes Recht!

Mitunter reicht es auch schon, es einfach nur zu sagen, wo die – von außen nicht sichtbare – Grenze unseres Entgegenkommens erreicht ist. Und das am besten frühzeitig!

Doch kennen Sie das? Manchmal stehen so viele Bedenken im Weg, so dass Sie lange zögern und sich erst äußern, wenn Ihre Grenze schon weit überschritten ist.

Was kann Menschen davon abhalten, deutlich „NEIN“ zu sagen? Sie wollen z.B.

- zeigen, dass man sich auf Sie verlassen kann
- gemocht werden, dazugehören und nichts verpassen
- niemanden verletzen, enttäuschen oder vor den Kopf stoßen
- hilfsbereit sein, das Leben anderer bereichern, gebraucht werden
- etwas 'gut' haben, selbst mal Hilfe und Unterstützung anfragen zu können
- nicht als empfindlich, egoistisch, faul, herzlos oder gleichgültig gelten
- nicht mit schlechtem Gewissen durch den Tag gehen

Wie oft entweicht Ihrem Mund ein „JA“ statt dem gedachten „NEIN“ und Sie ärgern sich im Anschluss über sich selbst?

Die eigenen Wünsche wahr und ernst nehmen, nur Ja zu sagen, wenn Sie auch wirklich dahinterstehen und sich immer öfter ein Ja zu sich selbst und zum eigenen Wohlbefinden erlauben: Das ist nicht nur angebracht aus Eigeninteresse, sondern auch weil Sie sich viel besser andere Menschen unterstützen können, wenn es Ihnen körperlich und emotional gut geht. Darüber hinaus ist es wohltuend für Ihr Umfeld, wenn es weiß, woran es mit Ihnen ist. Ein klares „NEIN“ zum richtigen Zeitpunkt trägt zu mehr Frieden in Ihnen, einem souveränen Auftreten im Kontakt sowie zu einem harmonischerem Miteinander bei.

Lassen Sie sich anregen von den folgenden Tipps – für mehr Gesundes Selbstmanagement:

### 1. Welche Partei wählen Sie?

Die Anderen oder sich selbst? Sie haben die Wahl, wenn Sie jemand um etwas bittet oder Ihre Grenzen verletzt ... denn kein grüner Kobold spielt mit Ihren Stimmbändern und sagt „Ja gerne!“ oder „Das ist schon ok!“, wenn Sie es nicht möchten. Und sich selbst zu wählen, das ist Ihr gutes Recht!

### 2. Was sind Ihre Prioritäten?

Wem oder was wollen Sie Ihre Zeit und Energie schenken? Wenn Sie wissen, was Sie wollen, dann halten Sie sehr viel leichter an Aktivitäten fest, die Sie für wichtig erachten. Wenn Sie NEIN sagen zu etwas, das Sie nicht wollen, sagen Sie gleichzeitig JA zu etwas, das Sie wollen – und das ohne schlechtes Gewissen, weil Sie Ihre Position mit dem Zauberwort 'weil ...' gut begründen können.

### 3. Ist Ihnen das „JA“ den Preis wert?

Wie viel Zeit kostet es ganz konkret für Sie, Aufgaben für andere zu erledigen?

Wie viel weniger Kraft und Energie haben Sie dadurch für Ihre eigenen Projekte und Vorhaben oder für Menschen, für die Sie viel lieber etwas tun würden?

Wie viel Ärger entsteht in Ihnen darüber, dass Sie doch wieder nachgegeben haben?

Jedes Handeln und auch jedes Nicht-Handeln hat Konsequenzen.

Überlegen Sie sich vorher, ob Sie bereit sind die eventuell daraus entstehenden Folgen zu tragen. Das hilft, mit sich im Reinen zu sein und zu bleiben, egal was passiert.

### 4. Wieso müssen Sie sofort reagieren?

Statt vorschnell auf Autopilot bei einer Bitte mit „JA“ zu reagieren und sich hinterher

überrumpelt zu fühlen oder im Ärger Dinge zu sagen, die Sie später bereuen, gönnen Sie

sich doch die Zeit, die Sie brauchen, um innere Klarheit zu finden, z.B. mit folgender

Antwort: *„Über Deine Frage werde ich einen Moment in Ruhe nachdenken – ich sage Dir in 10 Minuten Bescheid!“*

### 5. Was gibt es noch außer „JA“ oder „NEIN“?

Sie könnten eine Alternative bieten: *„Heute nicht, aber morgen ...!“*

... einen Zeitrahmen setzen: *„Ich habe dafür 1h Zeit!“*

... eine Bedingung stellen: *„Ich mache das nur, wenn...“*

... eine Ausnahme/ein Ultimatum ankündigen: *„Das war das einzige/letzte Mal!“*

... ein Gegenangebot machen: *„Ich unterstütze gern bei etwas anderem.“*

... Prioritäten klären (z.B. bei Ihrem Chef): *„Was soll ich zuerst machen?“*

### 6. Wie sagen Sie – bestimmt, aber nicht brutal – „NEIN“?

Ihr „NEIN“ lehnt das Anliegen, aber nicht die Person ab. Das können Sie durch Ihren Blickkontakt und einen freundlichen Ton zum Ausdruck bringen.

Artikulieren Sie Ihren Dank, dass der andere Ihnen die Aufgabe zutraut oder auch

Vertrauen in Sie hat. *„Danke, das ist ein wundervolles Kompliment, dass Sie mir das*

*zutrauen. Nur, ich kann Ihnen trotzdem heute nicht aushelfen.“* *„Ich fühle mich geehrt,*

*dass Sie an mich denken. Aber mein Terminkalender ist heute schon komplett voll.“*

Sie können auch z.B. Verständnis für die Situation zeigen *„Ich sehe, dass Du unter Druck stehst. Allerdings bin ich mit meinen eigenen Aufgaben noch nicht fertig.“*

### 7. Wie konsequent sind Sie?

Kommunizieren Sie Ihre Grenze bzw. die Konsequenzen, die eine weitere Grenzüberschreitung nach sich ziehen und bleiben Sie selbst dabei!

Heute, morgen, mit guter und schlechter Laune...

Je klarer Sie das tun, desto berechenbarer sind Sie. Damit wird sich Ihre Umgebung schneller daran gewöhnen und 'Test'-Grenzbegehungen auf Dauer einstellen.

### 8. Welche Helfer können Sie dabei unterstützen?

Manchmal helfen bildliche Erinnerungen: Ein 'NEIN'-Post-it z.B. an Ihrem Monitor, das

Sie daran erinnert, welche Fähigkeit Sie gerade aufbauen und üben. Oder ein Klingelton,

der 3 x am Tag aus Ihrem Handy tönt, oder...?

**9. Welche Schritte bringen Sie Ihrem Ziel näher?**

*„Fürchte Dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen, fürchte Dich nur vor dem Stehenbleiben.“ (Unbekannt)*

Jede Fähigkeit fängt klein an. Hauptsache, Sie fangen auch an, bleiben dran und üben. Probieren Sie das Nein sagen in leichten Situationen aus, z.B. wenn der Metzger an der Wursttheke mal wieder mehr auf die Waage legt, als man haben will: *„Danke, aber ich möchte bitte nur 100 Gramm.“* Denn jeder auch noch so kleine Erfolg in Alltagssituationen stärkt das Selbstbewusstsein. So gelingen dann auch größere Schritte. Deswegen: Welche Grenze werden Sie als nächsten Schritt wem setzen?

**10. Was machen Sie mit Ihren Erfolgen?** Hoffentlich

- 1) registrieren – und nicht nur das bemerken, was Ihnen noch nicht so gut gelingt
- 2) sich selbst belohnen – weil hier die Anerkennung von außen eher selten kommt
- 3) und gerne auch aufschreiben! ...damit sie nicht in Vergessenheit geraten :-)