

Es ist völlig i. O.

Nein zu sagen

TEIL

**1**

*Hallo :-)*

**Ich freue mich wirklich sehr, dass  
du dabei bist.**

**Aufgrund verschiedener  
Erfahrungen als Kind oder Teenager  
hast du dir Gedanken angeeignet, die  
dir das Nein sagen erschwert haben.**

**Für mich war es auch sehr schwer  
aber ich weiß, dass es möglich ist, es  
zu ändern.**

# Übung

**Nimm dir für diese beiden Übungen ca. 30 Minuten Zeit. Wenn du mehr Zeit brauchst, ist das absolut i. O.**

**Es ist deine Zeit und diese Übungen helfen dir dabei, dein Selbstbewusstsein zu stärken und auch die Komfortzone zu verlassen.**

**Erledige erst die Aufgaben bevor du die Zusammenfassung liest. Es gibt kein richtig und kein falsch.**

# Übung:

**Welche Vorteile hat ständiges JA sagen?**

---

---

---

---

---

**Welche Nachteile hat ständiges JA sagen?**

---

---

---

---

---

# Übung:

**Welche Vorteile hat NEIN sagen?**

---

---

---

---

---

---

---

# Zusammenfassung:

## Welche Vorteile hat ständiges JA sagen?

- Du wirst eher gemocht (People Pleaser)
- Du wirst als selbstlos angesehen
- Du gehst den Konflikten aus dem Weg
- Du wirst nicht mit deinen Schuldgefühlen konfrontiert

## Welche Nachteile hat ständiges JA sagen?

- Du ignorierst die Signale deines Körpers und deiner Seele
- Deine Bedürfnisse werden nicht gestillt
- Deine psychische Gesundheit leidet mit der Zeit darunter
- Das Risiko ist hoch ausgenutzt zu werden

# Zusammenfassung:

## Welche Vorteile hat NEIN sagen?

- Deine Bedürfnisse werden befriedigt
- Dadurch bist du zufriedener & glücklicher
- Du verschaffst dir Respekt
- Du lässt dich nicht ausnutzen
- Deine Selbstachtung steigt

## **Notizen:**

**Das heißt nicht, dass nett sein schadet aber es ist wichtig Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse zu beachten. Erfüllte Bedürfnisse machen GLÜCKLICH!**

**Natürlich ist es nicht möglich diese Bedürfnisse 24/7 zu erfüllen, aber wenn du erkennst, dass du in einem Lebensbereich (Familie, Beruf, Freunde, Sport, Finanzen, Gesundheit) frustriert bist, darfst du dich hinterfragen, was du in diesem Bereich ändern möchtest oder ob du dir selbst in irgendeiner Sache keine Grenzen gesetzt hast.**

**Lerne also deine Bedürfnisse kennen. Wenn du ein positives Gefühl damit verbindest, dann weißt du, was dich erfüllt.**



Es ist völlig i. O.  
Nein zu sagen

TEIL  
2

# Übung

**Nimm dir für diese Übung circa 30  
Zeit. Wenn du mehr Zeit brauchst, ist  
das absolut i. O.**

**Es ist deine Zeit und diese Übungen  
helfen dir dabei, dein  
Selbstbewusstsein zu stärken und  
somit deine Komfortzone zu  
verlassen.**

# Stelle dir folgende Situation vor: **1**

**Du bist mitten in einem Projekt und fokussiert bei der Arbeit. Es ist kurz vor Feierabend. Du hast um 17 Uhr einen dringenden Termin. Doch plötzlich steht dein Chef um 16:45 Uhr an der Tür und bittet dich um eine wichtige Aufgabe, die noch heute erledigt werden muss.**

**Stelle dich vor einem Spiegel, schaue dir entschlossen in die Augen und spreche laut aus, dass du keine zusätzliche Zeit hast.**

# Stelle dir folgende Situation vor: **2**

**Du bist auf dem Geburtstag einer guten Freundin/einem guten Freund eingeladen aber dir ist einfach nicht danach unter Leuten zu sein oder zu feiern. Du weißt, sie würde sich so freuen, dich zu sehen aber du wärst heute gerne für dich allein.**

**Stelle dich vor einem Spiegel, schaue dir entschlossen in die Augen und stelle dir vor, dass deine Freundin/dein Freund dir gegenüber steht und spreche laut aus, dass du nicht kommen wirst.**

## Notizen:

**Welche Gedanken hattest du, als du diese Aufgaben gelesen hast?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Notizen:

**Wie hast du gefühlt, als du zu deinem Chef nein gesagt hast, dich in dein Auto setzt und nach Hause fährst? Und wie hast du gefühlt, als du deiner Freundin bzw. deinem Freund abgesagt hast? Welche Gedanken hattest du dabei?**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Zusammenfassung

Hast du bei den Übungen eine Rechtfertigung mit eingebaut?

Wenn du offen und ehrlich zu deinem Chef sagst, dass es dir Leid tut und sagst, dass du einen wichtigen Termin hast, den du nicht absagen kannst, ist das total ausreichend.

Du musst dich dabei nicht rechtfertigen WIESO UND WESHALB du heute einen Termin hast. Es ist dein absolutes Recht einen Termin ohne Ankündigung und ohne Rechtfertigung zu haben, denn es ist DEIN Leben.

Wenn du deine Freundin oder deinen Freund anrufst um abzusagen und erklärst, dass es dir aktuell nicht gut geht und mit ihr/ihm lieber alleine nachfeiern möchtest, wird sie/es total verstehen, wenn sie/er ein guter Freund bzw. eine gute Freundin ist.



# Zusammenfassung

..Wenn das nur so einfach wäre :-), denn jetzt kommt das Gewissen um die Ecke und folgende Stimmen sagen zu dir z. B.

- Du bist egoistisch
- Dein/e Freund/in wird sauer auf dich sein und dich nicht mehr treffen wollen
- Mein Chef muss wegen mir jetzt länger bleiben
- Ich bin herzlos
- Ich bin faul
- Hätte ich meinen Termin doch nur verschoben

Hier ein weiterer Tipp: Achte auf diese Sätze in deinen Gedanken und sage STOP.

Versetze dich in Lage von deinem Chef oder auch in die Lage des Freundes und überlege, wie DU reagiert hättest, wenn man zu dir Nein gesagt hätte. Wärst du sauer? Ich glaube nicht.

# Zusammenfassung

Du bist vielleicht enttäuscht, aber du wirst eine Lösung für die Situation finden (den Geburtstag nachfeiern) oder als Chef erledigt er in der Not seine Aufgabe selbst.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Chef oder irgendeine andere Person sauer ist, liegt es in den meisten Fällen daran, dass er oder sie selbst aktuell ein persönliches Thema mit sich herumträgt. Aber da du dazu neigst, schnell Schuldgefühle zu empfinden, projizierst du die Laune auf dich und denkst, dass du daran schuld hast.

Merke dir folgendes, wenn die Schuldgefühle kommen:

- STOP
- Versetze dich in die Lage der Person, die bei dir Schuldgefühle ausgelöst hat.
- Die Stimmung eines Menschen hat nichts mit dir zu tun. Mach dir das bewusst!
- Wiederhole diese Punkte, sobald du mit diesen Gefühlen konfrontiert wirst und schreibe dir auf in welcher Situation dieses Gefühl aufkommt, damit du zukünftig besser damit umgehen kannst und eine kurskorrektur starten kannst.

Danke

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast.

Ich hoffe, dass dir diese Übungen helfen konnten zu erkennen, wie viel mehr hinter dem Gefühl immer Ja sagen zu müssen steckt.

Über ein Feedback würde ich mich freuen.

Alles Liebe wünscht dir  
Vanessa