

Mehr Ja zu einem Nein

Nein sagen bedeutet, Mut zu haben

Wer kennt das nicht: Wieder einmal haben wir die Einladung der Eltern angenommen, der Freundin Hilfe beim Übersiedeln zugesagt und an den Kollegen Urlaub abgetreten. Im Nachhinein ärgern wir uns oft darüber und nehmen uns vor, beim nächsten Mal „Nein“ zu sagen. Doch siehe da: Es hat erneut nicht geklappt.

Viele Gründe fürs Jasagen

Eigentlich wissen wir genau, um langfristig gesund und gelassen zu bleiben, sollten wir öfter Nein sagen. Aber trotzdem knicken wir immer wieder ein und reagieren anders als geplant. Die Gründe für ein Ja, obwohl wir ein Nein meinen, sind vielfältig.

Es könnte sein, dass uns unsere inneren Saboteure davon abhalten, konsequent für uns einzustehen. Das kann an hinderlichen Überzeugungen liegen – der altbekannte Glaubenssatz „Sei brav und nett, dann bist Du beliebt“ lässt grüßen. Wenn der Wunsch nach Zugehörigkeit und Harmonie zu groß ist, zerreißen wir uns zwischen all den Anforderungen der anderen. Dabei bleiben die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke.

Auch am Arbeitsplatz glauben wir oft, dass es uns nicht zusteht, dem Chef oder der Kollegin etwas abzuschlagen. Wir meinen dann, für deren Gefühle und Bedürfnisse verant-



Sylvia Brazda, MA, BSc
Psychosoziale Beraterin
Linz, 0664/6218615
www.sysimpuls.at

wortlich zu sein, und möchten verneinen, aber ohne zu kränken. Wir fürchten, dass ein „Nein“ beim Gegenüber nicht gut ankommt. Jemand könnte uns böse sein oder uns sogar aus der Gruppe ausschließen. Diese und andere „scheinbare“ Gründe fürs Jasagen hindern uns immer wieder daran, für uns selbst einzustehen.

Auch Steve Jobs, der Mitbegründer von Apple, hat bereits früh erkannt, dass „die Kunst des Führens im Neinsagen liegt“. Vorgesetzte, die aufgrund zu vieler „Neins“ einen Nachteil für sich befürchten, sind gut

beraten, sich in einer ruhigen Minute zu fragen, wo die Ursache der Ja-Tendenz herrührt und wie sie souverän gegensteuern können. Denn ein klares und freundliches „Nein“ stellt eine wertvolle Ressource dar, um Stress zu bewältigen und die persönliche Gesundheit zu fördern.

Neinsagen will gelernt sein

Neinsagen ist schwierig – sowohl im Beruf wie auch im Privatleben. Doch die gute Nachricht ist: Jeder kann lernen, dem vorschnellen „Ja“ immer wieder und immer öfter mutig zu widerstehen! Lebens- und Sozialberater:innen können dabei wertvolle Unterstützung bieten. In einem sicheren Rahmen besteht dann die Möglichkeit, die inneren Saboteure zu erkennen und die für sich besten Gegenstrategien zu entwickeln. Dies ist für uns alle ausschlaggebend, um langfristig in gesunder Balance zu bleiben. Denn nur wer seine Grenzen kennt, sie klar kommuniziert und ohne schlechtes Gewissen „Nein“ sagt, handelt selbstverantwortlich und selbstfürsorglich.



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

lebensberater.at

