

Nicht-nein-sagen-können

„Wenn Du Ja zu anderen sagst, pass auf, dass Du nicht Nein zu dir sagst“. Dieses Zitat von Paulo Coelho ist heutzutage höchst aktuell. Menschen, die nicht „Nein!“ sagen können, sind häufig Deadline-Worker oder sogar Deadline-Junkies, weil sie sich schwer damit tun, die Bitte anderer abzulehnen und sich abzugrenzen.

Die Gründe für diesen Zeitdieb und was Sie dagegen tun können. Ändern Sie ihr Mindset!

- I Der Wunsch gebraucht zu werden:** Menschen, die nicht „Nein!“ sagen können, leiden häufig unter dem Helfer-Syndrom. Ihnen ist sehr stark daran gelegen, anderen Gutes zu tun. Das ist auch eine gute Eigenschaft. Lassen Sie anderen Ihre Hilfe nur nicht allzu bereitwillig zukommen. Tatsächlich zeigen wissenschaftliche Erkenntnisse, dass Menschen, die immer „Ja!“ sagen, nicht mehr gemocht werden als Nein-Sager. In Extremfällen wurde auf diese Menschen aufgrund ihrer Hilfsbereitschaft sogar herunterguckelt. Fortwährendes Befolgen von Bitten kann Schwäche signalisieren. Behalten Sie daher das Gleichgewicht bei: Kümmern Sie sich auch um sich selber.
- I Die Angst vor Ablehnung:** Kinder lernen früh, dass manche Menschen einen mögen, wenn man ihnen behilflich oder gar nützlich ist. Als Erwachsene können wir diesen Zusammenhang hinterfragen. Erkennen Sie: Sie müssen nicht von allen gemocht werden und erst recht nicht um Freunde buhlen. Menschen, die Sie nicht mögen, weil Sie nicht alles tun, was sie wollen, brauchen Sie nicht in Ihrem Freundeskreis.
- I Die Angst als egoistisch oder herzlos abgestempelt zu werden:** Menschen, die nicht „Nein!“ sagen können befürchten den Vorwurf zu hören, egoistisch zu sein. Tatsächlich wird dieser Vorwurf auch zur Manipulation versucht, um den eigenen Willen durchzusetzen und doch ein „Ja“ von Ihnen zu erhalten. Fragen Sie im Zweifel einen Freund, ob Ihr Ablehnen egoistisch wäre oder nicht. Grundsätzlich hat jeder das Recht, seine eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen.
- I Die Angst vor den Konsequenzen:** Das Ablehnen einer Bitte kann zu unfreundlichen Reaktionen führen und Konflikte heraufbeschwören. Menschen, die nicht „Nein!“ sagen können, sollten lernen, die Situation objektiv einzuschätzen. Handelt es sich wirklich um eine Situation, die ein „Nein!“ nicht erlaubt (z. B., weil Sie so Ihren Job riskieren) oder verträgt diese Situation ein „Nein!“? Bleiben Sie unabhängig und erkennen Sie, dass Konflikte zum Umgang miteinander gehören dürfen.
- I Die Angst etwas zu versäumen:** Ob beruflich oder privat – Menschen haben das Bedürfnis, an allen wichtigen Dingen teilzuhaben. Dahinter liegt die Sorge, etwas zu verpassen oder nicht wahrgenommen zu werden. Jedes Meeting muss besucht und jede Einladung zu einem Business-Lunch angenommen werden. Dies bedarf viel Zeit. Lernen Sie, Prioritäten zu setzen. Was ist Ihnen wirklich wichtig und dreht sich die Welt nicht auch ohne Ihre Anwesenheit weiter? Teilweise kann es sogar von Vorteil sein, sich rar zu machen.

Quelle: Tania Konnerth (o.J.). Nein sagen lernen: 5 Tipps, wie du "nein" sagen kannst. Abgerufen von: <https://www.zeitzuleben.de/5-tipps-zum-nein-sagen/> (14.02.2018).

Häufig werden die Bitten unschwerflich so formuliert, dass sie Druck, Überrumpelung oder Schuldgefühle auslösen, Mitleid mit dem Bittsteller erregen sollen oder sogar eine Erpressung beinhalten. Reagieren Sie mit „einstudierten“ Sätzen. Legen Sie sich solche Sätze zurecht, z. B.:

„Ihre Anerkennung freut mich sehr und dennoch kann ich leider diese Aufgabe heute nicht mehr für Sie erledigen.“

„Nein“ ist ein Statement an sich, das weder Erklärung noch Rechtfertigung braucht.