

## JA zum positiven, befreienden NEIN!



„Jetzt habe ich mich schon wieder breitschlagen lassen!“ „Ich kann meinen Kollegen/Chef/Freund jetzt nicht im Stich lassen ... ich muss ....“ Kennen Sie diese Gedanken?

Niemand mag das Wort „NEIN“. Weder die, die es sagen, noch die, die es hören. **Darum sagen wir oft „JA“, obwohl wir eigentlich „NEIN“ meinen.** Sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen zu Mehrarbeit oder Gefälligkeiten ist für viele von uns eine große Herausforderung. Selbst dann, wenn der eigene Schreibtisch überquillt und die Kapazitäten längst ausgelastet sind.

**Was ist das Ergebnis?** Wir verzetteln uns, die To-Do-Liste wächst, der Stress nimmt zu und die Batterien sind irgendwann leer.

### „Yes = Stress“, sagen die Amerikaner.

Inzwischen weiß man sehr genau, was in unserem Gehirn bei Entscheidungssituationen passiert: Das emotionale System konkurriert mit dem rationalen System. Normalerweise funktioniert das gut. Es sei denn, wir müssen komplexe Entscheidungen treffen mit unterschiedlichen lang- oder kurzfristigen Konsequenzen. Dann ist ein klares JA oder NEIN nicht in Sicht. **Oft gewinnen dann die Emotionen die Oberhand, weil wir die negativen Auswirkungen in naher Zukunft überschätzen.** Fazit: Wir sagen zu schnell JA. Stehen wir unter Stress, werden wir überrumpelt oder geht es auf den Nachmittag oder Abend zu hat das NEIN erst Recht keine Chance. Unwillkürlich schaltet das Gehirn auf JA. Es fühlt sich besser an, weil wir damit den Konflikt vermeiden oder einfach keine Energie mehr haben für ein NEIN. Das ist die eine Seite der Medaille.

Langfristig gehen wir aber einen anderen Konflikt ein: Nämlich den mit uns! **Wenn wir JA sagen zu anderen, dann sagen wir NEIN zu uns selbst.** Zu unseren Prioritäten, zu dem freien Wochenende oder Abend, zu unseren Zielen und Bedürfnissen. Das ist die andere Seite der Medaille.

**Davor schützt gekanntes „Nein“-Sagen. Wer konsequent NEIN sagt, kann auch stark JA sagen.**

### Was treibt uns zum JA? Es sind meist 3 Motive:

1. Angst vor Zurückweisung
2. Wunsch nach Anerkennung
3. Bedürfnis nach Harmonie

### 7 Tipps wie wir lernen können, NEIN zu sagen:

1. **Mit Mythen aufräumen:** NEIN sagen ist nicht unhöflich. Ein NEIN schafft Klarheit.
2. **Um Bedenkzeit bitten:** Eine kurze Bedenkzeit erlaubt dem rationalen System, die Entscheidung zu durchdenken.
3. **Sich selbst auf die Spur kommen:** Wann fällt es mir schwer, NEIN zu sagen? Welches Motiv verleitet mich zu einem schnellen JA?
4. **Selbstbewusstsein und Selbstrespekt stärken:** Klarheit über die eigenen Bedürfnisse schaffen.
5. **Im Kleinen üben:** Üben im Kleinen macht uns fit für die großen NEINs.
6. **Körpersignale nutzen:** Nonverbale Signale wie verschränkte Arme, Kopfschütteln und fester Blickkontakt verstärken innerlich die Entscheidung zum NEIN.
7. **Kosten-Nutzen-Abwägung:** Welche Folgen hat ein NEIN wirklich? Was wird wirklich passieren?

**„Lerne „NEIN“ zu sagen. Erst dann werden andere dein „JA“ schätzen.“**

Häufig ist es so, dass unsere Mitmenschen uns sehr gut kennen und genau wissen, wie Sie uns „anpacken“ müssen, um ein JA von uns zu bekommen. **Finden Sie heraus, wo Ihre Ansatzpunkte liegen, damit Sie bei der nächsten Bitte, die an Sie herangetragen wird, nicht so leicht in die „Falle tappen“! Eine gute Reflexion für den Start ins neue Jahr.**

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/coaching.php>

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*