

# *Nein! Sagen Leicht Gemacht*

*5 Tricks  
zur liebevollen Abgrenzung*

Jenny Kobi

## *Nein! Sagen Leicht Gemacht*

### *5 Tricks zur liebevollen Abgrenzung, ohne Menschen vor den Kopf zu stoßen*

Hands down! Jede\*r von uns kennt die folgende oder ähnliche Situationen. Wir sind bis zum Hals in Arbeit oder in ein Projekt verstrickt. Da fragt eine liebe Freundin, die wir schon lang nicht getroffen haben, ob wir Lust hätten auf einen netten Abend. Zu zweit. Gemütlich. Mit Essen und Quatschen. Klar hätten wir Lust! Aber passt das noch in unseren prall gefüllten Kalender? Und überhaupt sind wir ja eigentlich schon seit 2 Wochen ziemlich groggy. Hm. Eher weniger dann. Geplagt vom schlechten Gewissen werden wir; denn eigentlich wollen wir auch nicht nur arbeiten. Das kanns ja wohl nicht sein mit dem Leben. Also nimmt sich das trotzig Unterbewusstsein ein „Jawoll!“ heraus. Statt also die Idee wertzuschätzen und einen Alternativvorschlag zu machen, weils im Grunde so ganz ungünstig ist, stürzen wir uns auf und in das Treffen. Kaufen selbst vermeintlich schnell beim Supermarkt ein, machen noch einen eher ausladenderen Schlenker zum Bioladen, weil das Produkt gibts echt nur da und das muss die Freundin unbedingt probieren. Schöner Abend. Bis auf, dass wir irgendwie verdrängt hatten, dass die Freundin ohne Punkt und Komma ausschließlich über sich spricht. Stundenlang. Wir nicht intervenieren. Und am nächsten Morgen? Gereiztheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten. Der Wecker klingelt zu früh, die Ringe unter den Augen hängen bis zu den Knien. Yay, auf in einen neuen Tag. Wie lang wird die Arbeitszeit heut? Ach ja. 8 Stunden.

*Was ist passiert mit uns? Wo hätten wir „Stopp“ sagen können? Auf eine Art, die das Gegenüber nicht vor den Kopf stößt. Auf eine Art, die uns unsere Bedürfnisse hätte anerkennen lassen?*

Übertrage die folgenden 5 *Life Hacks* einmal auf diese Situation oder eine, an die du dich aus dem konkreten Alltag erinnerst:

## 1) *Wie gehts mir mit der Anfrage?*

Selbstfürsorge ist das achtsame Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und das Kümmern um diese. Die erste Reaktion auf eine Anfrage kann also das Innehalten sein. In sich zu spüren, wie die innere Kompassnadel ausschlägt. Zu schauen, wieviel Energie, Zeit und Lust ich selbst habe:

- \* *Was erlebe ich gefühlsmäßig? – Verpflichtung, Widerstand?*
- \* *Welche Körperempfindungen habe ich dabei, wie sind meine Gedanken?*

Der nächste Schritt könnte ein Abgleichen eben jener Bedürfnisse sein:

- \* *Möchte ich vom Gefühl her aufrichtig diesem Angebot nachkommen?*
- \* *Wenn nicht, was hält mich davon ab?*
- \* *Welche Kapazitäten habe ich tatsächlich, der Bitte nachzukommen?*

*Was hier als Erstes spricht, ist deine Intuition! – Dein Bauchgefühl, das dir den Weg zeigt zu dem, was deinem Herzen wichtig ist. Du tust gut daran, ihm Beachtung zu schenken.*

## 2) Bedenkzeit

Wir verspüren häufig den Impuls, sofort handeln zu müssen. Auch, weil wir glauben, das Gegenüber trägt diese Erwartung an uns heran. Um dem Druck nachzugeben, reagieren wir oft schneller als uns lieb ist. Dies kann zu Entscheidungen treffen, die uns im Nachhinein Energie kosten, weil wir vorschnell Menschen gerecht wurden, anstatt erst in uns zu hören.

*Es ist vollkommen okay, um Bedenkzeit zu bitten und aus der Situation erst einmal herauszugehen. Auf diese Weise verschaffst du dir Raum. Kaum eine Entscheidung muss SOFORT getroffen werden. Mit etwas Abstand kannst du dir einen besseren Überblick über die Bedingungen verschaffen und handelst vielleicht eher deinen Bedürfnissen entsprechend.*

## 3) Welchen Preis zahle ich?

Werde dir klar darüber, dass du stets etwas „gibst“ in einer Interaktion oder einer Aufgabe, die du erledigst. Es klingt etwas seltsam, aber um sich diesen Punkt besser vorstellen zu können, stelle dir vor: Du investierst immer, jedes Mal.

In Form von persönlichen Ressourcen, Geld, etc. Vor allem: Energie! Gefühle gehören ebenso dazu. Manche Beziehungen lassen uns vielleicht regelmäßig mit einem Gefühl von Ausgenutzt werden, Ignoranz zurück. Hilfreich wäre z.B., zu fragen:

✱ *Mit welchem Gefühl gehe ich aus dieser Interaktion heraus?*

Hier geht es nicht darum eine Rechnung aufzumachen von: Was habe ich gegeben und dafür zurückbekommen? Der Ansatz ist, die Seite des eigenen „Gebens“ zu beobachten und zu schauen, wie wohl ich mich dabei fühle in konkreten Beziehungskonstellationen.

☼ *„Gebe“ ich regelmäßig mehr, als ich möchte und kann? Wie gehts mir damit, dass ich von dieser Person nicht so viel „zurückbekomme“?*

In engem Zusammenhang mit dem Akzeptieren einer Anfrage, steht ebenfalls die Frage:

☼ *Welches meiner Bedürfnisse leidet evtl., wenn ich der Bitte nachkomme?*

Warst du eigentlich anderweitig verabredet und freust dich darauf?

Hattest du vor, Zeit mit dir zu verbringen und fühlst dich, als wäre diese Erklärung nichts wert?

*Prüfe, inwiefern du „zurücktreten“ müsstest, wenn du das Angebot annimmst. Immer unter der Maßgabe: Nicht Sturheit, Bequemlichkeit entscheiden, sondern dein ehrliches Bedürfnis.*

## 4) Halbes Nein

Das Leben ist kein Entweder-oder, Schwarz oder Weiß. Genauso verhält es sich mit Entscheidungen. Schau, an welcher Stelle du die Möglichkeit siehst, dich abzugrenzen und gleichzeitig einen wertschätzenden Schritt auf dein Gegenüber zuzumachen. Ein guter Kompromiss ist manchmal goldwert!

- ✿ *„Heute habe ich mir xy vorgenommen. Gerne würde ich dich aber nächste Woche treffen. Hast du Lust, den neuen Film yz im Kino zu sehen?“*

Hier wurde zugleich die Abgrenzung klar gemacht und um eine neue Verabredung gebeten, mit einem konkreten Vorschlag, wie man die Zeit zusammen verbringen könnte.

Noch interessanter wird es, wenn du ein stetes „Ja“ regelmäßig als alleinige Verantwortungsübernahme verstehst. In diesem Zusammenhang können Kompromisse und bspw. Aufgabenverteilung als eine Form des „Neins“ gelten zum bekannten Muster, sich ständig Dinge allein aufzuhalsen. Fragen können hier z.B. sein:

- ✿ *Ist es notwendig, die Wohnung für die Party heute Abend komplett allein vorzubereiten, wenn du eh erst um 18 Uhr von der Arbeit kommst?*

Beziehe deine Gäste gerne mit ein. Wer könnte mich bei dieser Aufgabe unterstützen? Wer bringt welche Stärke mit, wer hätte wahrscheinlich Lust, mich zu unterstützen? Gemeinsam dekorieren und das letzte Finger Food zusammen vorbereiten, bricht das Eis zwischen Gästen, die sich bisher nicht kannten. Du übernimmst dich nicht und bringst ein gemeinschaftliches Erlebnis hervor.

Ego Alert: Bitte nicht Menschen mit unliebsamen To-Dos überfrachten, sondern ausloten, dass gemeinsam getane Arbeit viel Spaß bereitet, Erinnerungen entstehen lässt. Bitte Kinder machen lassen. Wenn sie die Scheiben des Autos waschen möchten, obwohl es 10x länger dauern würde, als wenn man es selbst machte, bitte, sehr gern.

*Ein Halbes „Nein“ bedeutet zuerst ein „Ja“ zu dir. Gratuliere dir! Wichtiges Ausloten bei der Aufgabenabgabe ist die Erkenntnis, dass Perfektion nicht verlangt wird bzw. dass andere Menschen es eben auch anders machen als man selbst. Dafür kann man Kontrolle abgeben und hat mehr Energie zur Verfügung.*

## 5) Sätze, die du trainieren und sagen kannst

- \* „Ich fühle mich im Moment überrumpelt, (weil du von mir unter Zeitdruck eine Entscheidung möchtest). Gib mir zehn Minuten und dann sage ich dir Bescheid.“
  
- \* „Ich kann verstehen, dass es dir nicht gefällt, wenn ich jetzt „Nein“ sage. Deswegen möchte ich mir aber keine Schuldgefühle machen lassen.“
  
- \* „Ihr Lob freut mich natürlich sehr und trotzdem kann ich leider diese Aufgabe heute nicht mehr für Sie erledigen.“
  
- \* „Das habe ich auf dem Schirm und kümmere mich darum, sobald ich Kapazitäten habe.“



Wichtig beim liebevollen „Nein“ Sagen ist, dass es sich um die ehrliche Wahrnehmung eigener Bedürfnisse handelt. Klar ist, nicht jeder Gefallen, den wir jemandem tun, ist eine Absage an unser Selbst. Schlüsselfrage ist stets: *Wie gehts mir damit?* Klar ist auch, diese Anker nicht als Freifahrt-Schein für rücksichtsloses Verhalten gegenüber anderen zu verbuchen. Es ist nachgewiesen, dass sich unser allgemeines Wohlbefinden verbessert, wenn wir etwas für andere tun, übernehmen. Menschen freuen sich über ehrliche Wertschätzung. Wenn du deinem Gegenüber ein liebevolles Nein zu verstehen gibst, achte darauf, die Anfrage, die getätigt wurde wertzuschätzen. Du wurdest in der Regel dafür ausgewählt, entsprechend deiner Kompetenz, deines Engagements, deiner Liebenswürdigkeit, deiner Persönlichkeit. Und manchmal auch, weil du bisher zu oft Ja gesagt hast. Jetzt weht ein neuer, frischer Wind. *Das Ja zu dir.* In diesem Sinne:

*Unterstütze, wo du kannst, möchtest und achte auf das, was in dir sprechen möchte!  
Viel Freude dabei.*

*In tiefer Liebe,*

*Deine Jenny*