bye bye

PEOPLE PLEASING

6 praktische Hilfestellungen, um leichter "Nein" sagen zu lernen

SOULFUL FLOW

Hallo Du wunderbarer Mensch,

danke, dass Du Dir dieses Mini-E-Book heruntergeladen hast. Ich freue mich sehr darüber. Denn das bedeutet: Es gibt einen Menschen mehr, der sich auf den Weg macht, um ein selbstbestimmteres und achtsameres Leben zu führen.

Du fragst Dich, was "Nein" sagen mit Achtsamkeit zu tun hat?

Ganz einfach: Wenn Du "Nein" sagen willst, solltest Du auch wissen, zu was Du "Nein" sagen willst. Dazu musst Du Deine Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle kennen. Und wenn Du das tun willst, benötigt es Achtsamkeit Dir selbst gegenüber. Um das "Nein" dann auszusprechen, bedarf es der Selbstbestimmtheit.

Mein Name ist Ann-Christin und ich hatte lange Zeit ein sehr großes Problem damit "Nein" zu sagen. An einem bestimmten Punkt in meinem Leben ist mir bewusst geworden, wie sehr ich mich verbogen hatte, um in eine Welt zu passen, die mir eigentlich gar nicht entsprach. Darum habe ich mich auf den Weg gemacht – zurück zu mir. Und ich kann Dir sagen: Das war eine fantastische Entscheidung!

Ich freue mich von Herzen, wenn ich Dich mit diesem E-Book oder meinen anderen Angeboten ebenfalls auf diesen Weg einladen darf.

Viel Freude beim Lesen, Dich (wieder-)entdecken und Inspirationen sammeln!

SOULFUL FLOW

Sei geduldig mit Dir

Es ist vollkommen legitim “Nein” zu sagen. Doch gerade von weiblich gelesenen Personen wird häufig erwartet, dass sie ihre Bedürfnisse hinter die von anderen stellen. **Diese jahrhundertelange gesellschaftliche Erwartung zu durchbrechen kann eine echte Herausforderung sein.** Darüber darfst Du Dir bewusst sein.

Und möglicherweise nimmt der Gedanke daran, versteinerte Strukturen nach und nach aufzuklopfen, den Druck raus. So tiefgreifende Veränderungen dürfen ihre Zeit beanspruchen.

Versuche Dich nicht zu verurteilen, wenn es Dir nicht sofort gelingt, ein “Nein” ohne schlechtes über die Lippen zu bringen. **Du bist auf dem Weg – und das ist das, was zählt.** Vielleicht hilft Dir die Affirmation “Ich erlaube mir nach und nach Ja zu mir zu sagen.”

Schenke Dir Bedenkzeit

Stell Dir vor: Du triffst eine Bekannte beim Einkaufen. Sie erzählt Dir, dass sie sich von ihrem Freund getrennt habe und am nächsten Samstag in eine neue Wohnung zieht. Weil der Auszug so kurzfristig stattfindet, haben nur wenige Leute Zeit, um zu helfen. Sie fragt Dich, ob Du ihr vielleicht helfen könntest. Wie würdest Du normalerweise reagieren? Würdest Du automatisch mit “Ja, na klar!” antworten – ohne kurz innezuhalten? Würdest Du “Nein” sagen?

Sehr häufig sind wir dem Irrglauben aufgesessen, sofort eine klare Antwort geben zu müssen. Doch das ist nicht wahr. **Du musst nicht sofort zu oder absagen. Du darfst Dir Bedenkzeit geben.** In der oben beschriebenen Situation könntest Du beispielsweise antworten:

“Grundsätzlich helfe ich Dir sehr gerne. Lass mich aber bitte zuhause in meinen Terminkalender schauen, ob ich Zeit habe. Ich melde mich dann noch einmal mit einer Antwort bei Dir.”

Selbst wenn Du weißt, dass Du keine Zeit hast (oder keine Energie), kannst Du so üben, Dir Bedenkzeit zu verschaffen.

3 Kommuniziere wertschätzend ehrlich

Möglicherweise verbindest Du mit einem “Nein” auch einen harschen, unfreundlichen Ton. **Doch ein “Nein” kann auch wertschätzend und respektvoll transportiert werden**. Zum Beispiel so:

“Danke, dass Du dabei an mich gedacht hast. Ich würde Dir gerne helfen. Allerdings habe ich dafür im Moment keine Zeit / Kapazitäten / Kraft.”

Bitte vermeide es, Dir Ausreden einfallen zu lassen. Das wird sich höchstwahrscheinlich unangenehm für Dich anfühlen und auch Dein Gegenüber wird merken, dass Du nicht ganz ehrlich bist. Du darfst lernen, Deine Bedürfnisse offen, ehrlich und wertschätzend zu kommunizieren.

4 Erkenne Muster

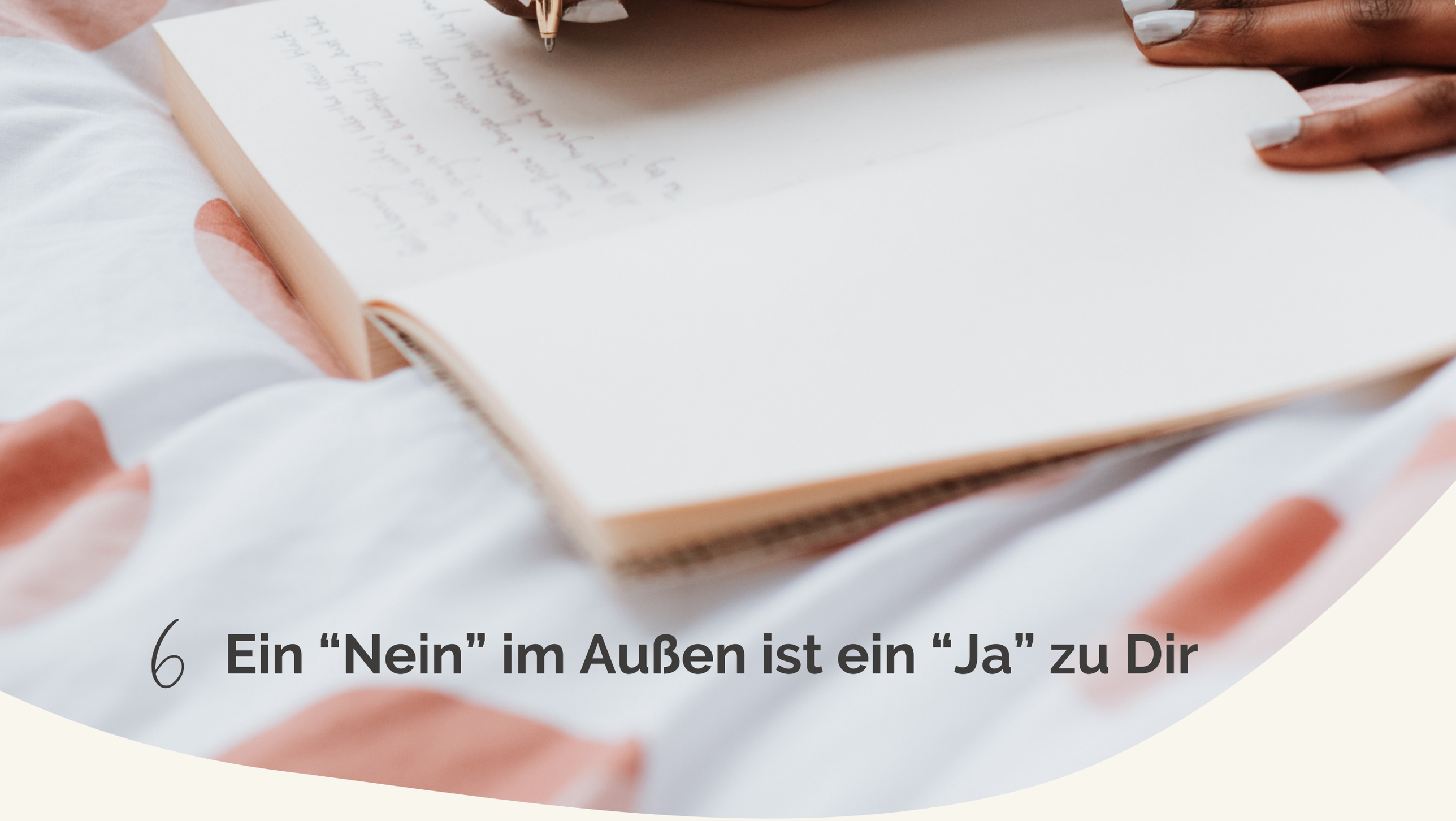
Ein guter Trick, um Dir selbst auf die Schliche zu kommen ist es, Muster zu erkennen. **Notiere Dir, wann, zu was und zu wem Du immer wieder “Ja” sagst, obwohl Du am liebsten “Nein” sagen würdest.** Möglicherweise steckt ein bestimmtes Muster hinter Deinem Verhalten. Allein ein solches zu erkennen, kann Dir dabei helfen, entgegenzuwirken.

5 Hilf Dir selbst beim “Nein” sagen

Wenn wir etwas noch nicht gut können, machen wir meistens was? Genau, wir üben und trainieren. Dabei kannst Du Dich selbst unterstützen und einen Rahmen schaffen, in dem es Dir leichter fällt.

Du könntest zum Beispiel mit Freund:innen oder vor dem Spiegel in einer Art Rollenspiel das Nein-sagen üben. Vielleicht beginnst Du auch damit, in Situationen zu üben, die weniger “kritisch” sind und bei denen es um nicht so viel geht.

Hilfreich kann es auch sein, feste Me-Dates in Deinen Kalender einzutragen. Diese Zeitfenster sind nur für Dich reserviert. Auf lange Zeit werden Freund:innen, Familie und Partner:in wissen, dass Du zu diesem Termin keine Zeit hast – und Dich schon gar nicht mehr fragen.



6 Ein “Nein” im Außen ist ein “Ja” zu Dir

Das ist ein krasser Kalender Spruch, ich weiß. Aber ich habe selber immer wieder erfahren, wie viel Wahrheit darin steckt.

Wenn Du “Nein” zu den Ansprüchen, Erwartungen und Anforderungen sagen kannst, die andere an Dich stellen, dann passiert Folgendes: **Du respektierst Dich und Deine Bedürfnisse. Du erkennst an, was Du gerade brauchst. Du wertschätzt Dich, Deine Zeit, Deine Ressourcen, Deine Energie.**

Und damit machst Du Dir – und den Menschen in Deinem Umfeld – langfristig das schönste Geschenk.

In welchen Situationen fällt es mir leicht, "Nein" zu sagen?
In welchen eher schwer?
Fällt es mir leichter, "Ja" zu sagen? Warum?

Welche Befürchtungen kommen in mir hoch, wenn ich daran denke, "Nein" zu Menschen in meinem Umfeld zu sagen? Was denke ich, was passieren könnte?

Wie realistisch sind meine Befürchtungen? Was würde passieren, wenn sie wirklich wahr werden würden?

In welchen Situationen habe ich in der letzten Woche "Ja" gesagt, obwohl ich ein "Nein" gefühlt habe?

Wenn ich noch einmal in diese Situationen kommen würde: Wie könnte ich stattdessen antworten?

Du darfst zu Deinen *Bedürfnissen* stehen.

SOULFUL FLOW

Du wünschst Dir tiefergehende Begleitung?

Vielleicht hast Du beim Lesen des E-Books festgestellt, dass Du tiefergehender und intensiver daran arbeiten möchtest, gesunde Grenzen zu setzen. Möglicherweise wünschst Du Dir einen Menschen an Deiner Seite, der Dir den Rücken stärkt, mit Dir übt und den Raum für Dich hält.

Dann möchte ich Dir eine Zusammenarbeit mit mir vorschlagen – zum Beispiel in einer ThetaHealing-Sitzung oder meinen 1:1 Mentorings.

Schreibe mir für ein Mentoring einfach eine E-Mail an hallo@soulful-flow.com oder buche Dir hier direkt eine ThetaHealing-Sitzung.

Alles Liebe für Dich!

P.S. Natürlich darfst Du auch hier "Nein" sagen, falls sich eine Begleitung mit mir sich nicht stimmig anfühlt ;-)

Photocredit:
Anete Lusina, Pexels
Grit Siwonia (Portrait)