

5 Tipps zum "Nein-sagen" –

Können Sie "nein" sagen? Z.B.:

- wenn andere Sie immer wieder um etwas bitten, das Sie gar nicht tun wollen,
- wenn Sie wieder einmal eine unangenehme Arbeit für jemanden übernehmen sollen,
- wenn jemand sich zum wiederholten Mal Geld von Ihnen pumpen möchte, ohne es je zurückzuzahlen,
- wenn Sie von einem Verkäufer bedrängt werden, etwas zu kaufen,
- wenn Ihre Kinder zum x-ten Mal ein Vorschuss auf ihr Taschengeld wollen,
- oder wenn Sie keine Lust haben, an einem Familienessen teilzunehmen, von dem Sie wissen, das es eh nur wieder in Streit endet.

Klar, einige Male hilft jeder bereitwillig aus und hin und wieder sind wir natürlich auch bereit, unsere eigenen Interessen zurückzustellen. Aber irgendwann kommt für fast jeden der Punkt, wo es nötig ist, eine Bitte abzulehnen. Wenn Sie genau damit Schwierigkeiten haben, ist dieser Artikel genau das Richtige für Sie.

Sie finden hier 5 Tipps, mit denen es Ihnen leichter fallen wird, "nein" zu sagen.

Tipp 1: Analysieren Sie kurz die Situation

Bitten Sie ruhig um Bedenkzeit. Sie müssen nicht auf der Stelle "ja" oder "nein" sagen, auch wenn der andere das gerne möchte. Sagen Sie ruhig: "Ich muss darüber einen Moment nachdenken. Ich komme in fünf Minuten zu dir und sage dir bescheid."

Oft sagen wir vorschnell "Ja" zu etwas, weil wir uns schlicht und einfach überrumpeln lassen. Anliegen und Bitten werden ja meist ganz schnell mal zwischendurch an uns herangetragen und bevor wir es uns versehen, haben wir zu etwas zugesagt, was uns Stunden kostet oder überhaupt keinen Spaß macht.

Deshalb ist es sehr hilfreich, sich immer einen kleinen Moment Zeit zu nehmen, um die Situation kurz zu analysieren. Gehen Sie im Geiste Fragen durch, wie z.B.:

- Was ist das genau, was ich tun soll? Eine Arbeit, ein Gefallen, soll ich etwas geben?
- Möchte ich das tun oder geben – oder ist es mir vielleicht zuwider?
- Wie viel Zeit, Kraft, Energie und Lust habe ich gerade selbst?
- Was muss eventuell leiden oder zurücktreten, wenn ich der Bitte nachkomme?
- Wer ist es, der mich da um einen Gefallen bittet? Welche Bedeutung hat dieser Mensch für mich? In welchem Verhältnis stehen wir zueinander?
- Wie oft habe ich schon etwas für diese Person getan und wenn das schon öfter der Fall war – möchte ich es tatsächlich noch einmal tun?
- U.ä.

Vielleicht stellen Sie sich gleich einige solcher Checkpunkte zusammen, die Sie dann auf einen Post-it-Note schreiben, der in Blickweite platziert wird. Das ist eine gute Erinnerungstütze, nicht mehr automatisch "ja" zu sagen, sondern sich der Situation etwas bewusster zu werden.

Tipp 2: Finden Sie heraus, warum es Ihnen so schwer fällt, "nein" zu sagen

Dass es vielen Menschen schwer fällt, auch mal eine Bitte oder ein Anliegen abzulehnen, kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Klarheit darüber zu bekommen, was es uns ganz persönlich schwer macht, hilft dabei, genau diese Ängste, Bedenken o.ä. zu überwinden.

Hier einige Beispiele für Ursachen dafür, dass wir zu oft "Ja" sagen:

- **Die Angst, abgelehnt und nicht mehr gemocht zu werden** – Eine Angst, die wir sowohl im Freundes- und Bekanntenkreis und in der Familie haben, aber auch im Job. Die meisten von uns machten schon als Kind die Erfahrung, dass manche Menschen uns nur dann mögen, wenn wir ihnen nützlich sind. Heute als Erwachsene können wir diesen Zusammenhang erkennen und müssen dieses Spiel nicht mitmachen. Fest steht, dass Sie sowieso nicht erreichen können, von allen gemocht zu werden – auch dann nicht, wenn Sie alles dafür tun. Entscheiden Sie sich dazu, dass Sie nicht von jemanden gemocht werden müssen, der Sie nicht mag, nur weil Sie nicht alles tun, was er oder sie von Ihnen will. Wählen Sie Freunde und Menschen, die Ihnen wichtig sind, mit Bedacht aus.
- **Angst vor Konsequenzen** – Eine Angst, die durchaus berechtigt ist. Nicht jeder reagiert freudig, wenn Sie eine Bitte ablehnen. Es kann also durchaus zu Konflikten kommen oder im Berufsleben haben Sie vielleicht auch Angst, Ihren Job zu verlieren. Hier ist es sehr wichtig, die Situation möglichst objektiv und realistisch einzuschätzen. Es gibt tatsächlich Situationen, in denen es besser ist, "ja" zu sagen – aber diese Situationen sind sehr viel seltener, als es sich anfühlt. Machen Sie sich klar, dass Sie schon viele Konflikte in Ihrem Leben bewältigt haben und dass Konflikte zum Miteinander dazu gehören. Immer alles zu tun aus Angst vor den Reaktionen anderer, raubt Ihnen Ihre Unabhängigkeit.
- **Man will nicht egoistisch oder herzlos wirken** - Diese Ursache liegt in unseren Werten begründet. Sie brauchen aber keine Angst davor zu haben, gleich ein Egoist zu sein, nur weil Sie nicht sofort springen, wenn Sie jemand um etwas bittet. Allein, dass Sie das befürchten, zeigt bereits, dass Sie sich über das Thema Gedanken machen. Wirkliche Egoisten kommen gar nicht erst darauf, es zu sein. Aber – es kann durchaus sein, dass man es Ihnen vorwirft. Doch nur weil Sie jemand als egoistisch beschimpft, sind Sie es nicht auch! Der Egoismus-Vorwurf ist sehr wirkungsvoll, wenn man andere zu etwas bringen will. Nehmen Sie diesen Manipulationsversuch aber nicht einfach so hin. Sie wissen selbst am besten, wie viel Sie für andere tun und ob Sie tatsächlich "herzlos" sind. Ein klarer Blick hilft Ihnen hier schon viel weiter. Wenn Sie sehr unsicher sind, können Sie auch eine Person dazu befragen, die Sie gut kennt – und die Ihnen vor allem wohl gesonnen ist.
- **Das Bedürfnis gebraucht zu werden** - Diese Ursache liegt oft unbewusst in uns und ist deshalb gar nicht so leicht zu durchschauen. Für andere da sein zu können, gebraucht zu werden, helfen zu können – all das tut vielen Menschen sehr gut. Und es ist ja auch tatsächlich schön, anderen etwas Gutes tun zu können. Wichtig ist nur, dass Sie hier nicht die Balance verlieren und auf diese Weise ein so genanntes Helfer-Syndrom entwickeln. Damit brennen Sie nämlich über kurz oder lang selbst aus (weil **Sie** zu kurz kommen).
- **Angst, etwas zu versäumen** - Ein Aspekt, der sehr oft übersehen wird, der aber ganz entscheidend ist. Vor allem im Freizeitbereich, aber auch im beruflichen oder familiären Umfeld treibt viele das Bedürfnis an, nur nichts zu verpassen. Und so muss man auf jede Feier, zu jeder Veranstaltung, zu jedem Treffen. Man übernimmt Aufgaben und Gefälligkeiten, weil man dadurch glaubt "im Geschehen" zu sein – und dass einem etwas entgeht, wenn es jemand anderes tut. Hier hilft nur eines: zu lernen, Prioritäten zu setzen. Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich Spaß macht, was Ihnen etwas gibt und trainieren Sie Schritt für Schritt, auch mal zu einer Einladung "nein" zu sagen oder an einer Veranstaltung nicht teilzunehmen. Sie werden sehen, dass das Leben weitergeht, auch wenn Sie nicht überall dabei sind (das können Sie ja sowieso nicht). Und den gewonnenen Freiraum werden Sie auf ganz neue Art nutzen können.

Zu diesen inneren Ursachen kommt dann auch noch die Tatsache, dass es uns die anderen oft nicht gerade leicht machen, "nein" zu sagen.

Verständlich, denn schließlich möchten sie ja, dass wir ihrer Bitte nachkommen...

Hier einige Strategien derer, die uns zu etwas bringen wollen:

- Schuldgefühle auslösen
- Erpressung
- Druck
- Überrumpelung (s.o.)
- Schmeicheleien
- Mitleidstour
- und anderes mehr.

Hier hilft nur eines: diese Strategien erkennen und entlarven. Schauen Sie genau hin, wer etwas von Ihnen will und welche Mittel diese Person einsetzt, um es zu erreichen. Hier hilft Ihnen Tipp 1, damit Sie den nötigen Abstand gewinnen und erkennen können, welche Mittel Ihr jeweiliger Gegenüber einsetzt. Haben Sie eine Strategie erkannt, können Sie diese freundlich, aber deutlich ansprechen, wie z.B.:

- "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. Ich möchte mir aber deswegen keine Schuldgefühle machen lassen."
- "Ihr Lob freut mich natürlich sehr und trotzdem kann ich leider diese Aufgabe heute nicht mehr für Sie erledigen."
- usw.

Tipp 3: Machen Sie sich klar, welchen Preis Sie zahlen, wenn Sie "ja" sagen

Dieser Tipp klang schon im ersten – also der Situationsanalyse – an, ist aber wichtig genug, auch noch einmal extra genannt zu werden. Machen Sie sich klar, was es Sie eigentlich kostet, zu oft "ja" zu sagen. Das nämlich kann Ihnen eine gute Portion Motivation und Anreiz geben, ab sofort ein bisschen genauer zu überlegen, ob Sie nicht vielleicht doch einmal etwas ablehnen.

Extra-Tipp

Rechnen Sie ruhig einmal allein zusammen, wie viel **Zeit** es Sie ganz konkret kostet, Aufgaben für andere zu erledigen. Das einmal summiert zu sehen, kann ein echter Augenöffner sein!

Kosten für zu vorschnelles Ja-sagen sind z.B.:

- Weniger Zeit, Kraft, Energie u.ä. für Ihre eigenen Vorhaben und Projekte oder für die Menschen, für die Sie viel lieber etwas tun würden.
- Sehr oft Stress, weil die zusätzlichen Aufgaben ja zu denen hinzukommen, die wir eh schon erledigen müssen.
- Häufig Ärger darüber, doch wieder nachgegeben zu haben.
- Nach einer gewissen Zeit das nagende Gefühl, ausgenutzt zu werden.
- U.ä.

Auch wenn Beziehungen nicht nach kaufmännischen Regeln zu bewerten sind, so sollte doch das Verhältnis im Großen und Ganzen ausgeglichen sein. Das gilt für den Job genauso wie für Freundschaften oder die Familie. Wenn Sie dauerhaft mehr geben als Sie bekommen, werden Sie unzufrieden. Und hier gilt es, besser für sich zu sorgen.

Indem Sie sich klarmachen, was es ganz konkret für Sie bedeutet, immer wieder etwas für andere zu tun, kommen Sie in Kontakt mit Ihren eigenen Bedürfnissen. Menschen, die sich schwer damit tun, "nein" zu sagen, stellen ihre eigenen Bedürfnisse oft hinten an. Auf Dauer aber höhlt das aus und macht unzufrieden.

Sie sind auch wichtig! Ihre Zeit ist genauso wichtig, wie die anderer Leute, Ihre Kraft ist auch nicht endlos und es steht Ihnen – genau wie jedem anderen zu – gut für sich zu sorgen.

Tipp 4: Erlauben Sie sich "nein" zu sagen

Dieser Tipp knüpft unmittelbar an den vorherigen an. Dann, wenn Sie sich nämlich klargemacht haben, dass Sie für jedes "Nein", das Sie nicht sagen, auch einen Preis zahlen, fällt es Ihnen vielleicht leichter, sich selbst die Erlaubnis dafür zu geben, irgendwann auch einmal an sich und nicht nur an andere zu denken.

Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen. Niemand kann ständig für alle bereit stehen. Der Vorwurf, egoistisch zu sein, kommt schnell – aber gut für sich zu sorgen, ist kein Egoismus, das ist notwendige Selbsterhaltung. Sie können anderen nur dann wirklich etwas geben, wenn Sie selbst genug Kraft und Energie haben – und vor allem dann, wenn Sie gerne tun, worum man Sie bittet.

Tipp

Manchmal kann es sinnvoll sein, sich eine solche Erlaubnis schriftlich zu geben.

Erlauben Sie sich also, auch mal "nein" zu sagen – es ist Ihr gutes Recht! Warten Sie nicht darauf, dass andere Menschen Ihnen dazu die Absolution erteilen, denn gerade diejenigen, die etwas von Ihnen wollen, haben natürlich nur wenig Interesse daran, dass Sie für sich sorgen.

Tipp 5: Lernen Sie, auf sanfte Art "nein" zu sagen

Wichtig beim Nein-sagen ist vor allem, **klar zu sein, aber dabei nicht brutal**. Wenn Sie etwas nicht tun wollen, dann sollten Sie das so deutlich sagen, dass der andere es nicht missinterpretieren kann. Das aber kann man behutsam und freundlich tun, so dass das Nein nicht verletzt.

Hier finden Sie eine Reihe von Möglichkeiten, wie Sie respektvoll "nein" sagen können:

- **Das Nein begründen** - Sie brauchen sich zwar nicht zu rechtfertigen, aber Sie können Ihr Nein begründen. Das macht es dem anderen leichter, es anzunehmen. Wenn sich z.B. ein Kollege zu Ihnen setzen will, Sie aber gerade in einem wichtigen Gespräch vertieft sind, bei dem Sie keinen anderen dabei haben möchten, dann können Sie genau das sagen: "Oh, ansonsten jederzeit gerne – nur jetzt besprechen wir gerade etwas Persönliches." Hier bitten Sie selbst um Rücksichtnahme und motivieren so Ihr Nein. Auf diese Weise wird deutlich, dass sich das Nein nicht gegen die Person richtet, sondern andere Ursachen hat.
- **Verständnis zeigen** - Indem Sie Verständnis für die Bitte des anderen zeigen, wirkt jedes Nein schon viel weicher. Sagen Sie so etwas wie "Dass du so im Zeitstress bist, tut mir sehr leid – aber ich kann dir leider heute trotzdem nicht aushelfen." oder "Ihr Team steht da wirklich stark unter Druck. Leider ist es trotzdem nicht möglich, dass eine Arbeitskraft von uns zu Ihnen wechselt."
- **Bedanken** - Eine schöne Geste ist, sich dafür zu bedanken, dass der andere einem die Aufgabe zutraut oder das Vertrauen in uns hat: "Ich fühle mich geehrt, dass Sie da an mich denken, aber mein Terminkalender ist leider komplett voll." oder "Das ist ein wundervolles Kompliment, dass du mir das zutraust, aber ich kann leider nicht."

- **Mit Humor** - In manchen Situationen ist Humor eine wundervolle Möglichkeit, ein Nein zu verpacken. Aber Vorsicht: nicht jeder versteht jede Art von Humor! Im Zweifelsfall sollten Sie deshalb doch lieber eine neutrale Formulierung wählen.
- **Manchmal reicht auch ein Teil-Nein** - Häufig muss man gar kein striktes Nein sagen. Wenn Sie z.B. nur heute keine Zeit haben, es Ihnen aber nichts ausmachen würde, die Aufgabe morgen zu übernehmen, dann können Sie das genauso sagen. Oder vielleicht sind Sie bereit, einen Teil der Bitte zu erfüllen, dann bieten Sie das an.
- **Gegenangebot machen** – Es ist auch möglich, einen Gegenvorschlag zu machen – also vielleicht eine andere Idee anzuregen, wie derjenige sein Anliegen lösen kann. Sie zeigen damit, dass Ihnen der andere nicht egal ist, machen aber auch klar, dass Sie nicht zur Verfügung stehen.

In der Regel reicht es aus, wenn Sie konsequent bei Ihrem Nein bleiben. Aber es gibt auch Zeitgenossen, die – gerade wenn diese von Ihnen kein Nein gewohnt sind – hartnäckig davon ausgehen, Sie doch noch "rumzukriegen". Hier ist dann manchmal auch ein deutlicheres Wort angesagt. Auch hier können Sie die eingesetzte Strategie ansprechen, wie z.B.

- "Du möchtest mich jetzt offenbar mit allen Mitteln dazu bringen, dass ich "ja" sage – tut mir wirklich leid, aber das zieht dieses Mal nicht."
- "Ihnen scheint es sehr wichtig zu sein, mich umzustimmen. Aber leider kann ich nur noch einmal wiederholen, dass es heute nicht geht."

Und noch ein Denkanstoß zum Schluss

Und hier haben wir noch einen spannenden Denkanstoß für Sie: Überprüfen Sie einmal, wie Sie selbst damit umgehen, wenn jemand anders "nein" sagt.

- Können Sie das Nein akzeptieren oder neigen Sie selbst dazu, den anderen umstimmen zu wollen?
- Finden Sie es angemessen, wenn andere Ihren Bitten nicht immer nachkommen oder fühlen Sie sich dann verletzt oder beleidigt?
- Können Sie mit Ihrer Enttäuschung gut umgehen oder werden Sie wütend?

Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten und ggf. hier im Sinne des "Rechts zum Nein-sagen für alle" etwas an sich arbeiten, wird es Ihnen auch leichter fallen, sich dieses Recht selbst zu nehmen.