

Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

Nein sagen – Wie lerne ich das?

Manchmal sage ich dort ja, wo ich nein meine. Vielleicht um Konflikte zu vermeiden oder niemanden zu enttäuschen. Nein sagen ist nicht immer leicht und fällt manchen schwer. Ein Nein macht unsichtbare Grenzen sichtbar, hörbar oder verstehbar für Andere. Mit dem Nein werden wir in die Eigenverantwortung gebracht, für uns selbst abzuschätzen, nachzufühlen und nachzuspüren, was ich möchte und was ich nicht möchte oder wo meine Grenzen sind, und uns dann für uns selbst einzusetzen. Wie können wir lernen, respektvoll nein zu sagen? Wenn jemand mit einem Anliegen einer Bitte, einer Forderung an Sie herantritt, gehen Sie zunächst in sich und nehmen Sie wahr, wie Ihre Haltung dazu ist. Was fühlen Sie? Was spüren Sie? Wenn Sie wahrnehmen „Ich kann nicht, ich will nicht“, erkennen Sie dieses Nein bei sich selber an. Sprechen Sie dieses Nein aus. Spüren Sie die Kraft, die entsteht, wenn Sie sich selbst Gutes tun, wenn Sie für sich selbst und Ihre Grenzen eintreten. Halten Sie inne, wie Ihr Nein beim Gegenüber ankommt. Halten Sie die Gefühle des Anderen aus, die Verwunderung, die Enttäuschung, den Ärger, die Wut ... Machen Sie die Erfahrung, dass eine enge Beziehung ein Nein auch aushält. Nehmen Sie bewusst wahr, was dieses Aussprechen des Nein bei Ihnen, in Ihnen macht und wie Sie sich dabei fühlen.