Geschrieben von: Sonja Volk
Dienstag, den 25. Februar 2014 um 22:36 Uhr

Viele Menschen leiden darunter, dass sie nicht Nein sagen können. In meinen Coachings erlebe ich immer wieder, dass es einigen meiner Klienten schwer fällt souverän und selbstbewusst Nein zu sagen. Geht es Ihnen auch so?

Die Ursache dafür liegt häufig in der Prägung und der Angst davor für egoistisch gehalten zu werden.

Die häufigsten Gründe dafür, warum es uns schwer fällt Nein zu sagen sind:

- Sie denken, ein Nein wäre unfreundlich.
- Sie wollen akzeptiert werden und haben Angst, ein Nein könnte dazu führen, abgelehnt zu werden.
- Ja-sagen erspart Ihnen unangenehme Nachfragen nach dem Warum für Ihr Nein.
- Sie versprechen sich etwas davon, Ja zu sagen.
- Sie wollen unangenehme Reaktionen vermeiden.
- Alle anderen sagen Ja und Sie wollen kein Spielverderber sein.
- Sie haben Angst, für egoistisch gehalten zu werden.
- Sie glauben, nicht wichtig zu sein.

Es geht hier nicht darum ab sofort rücksichtslos zu allem und jedem Nein zu sagen, sondern vielmehr darum zu lernen, eigene Wünsche äußern zu können und dafür eben auch Nein zu Dingen sagen zu können, die wir nicht aus Überzeugung machen möchten.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, wofür das denn so wichtig ist. Ich will es Ihnen verraten: Wenn Sie selbst leistungsfähig bleiben und auf allen Ebenen (mental, emotional und körperlich) gesund leben möchten, ist es elementar Nein zu den Dingen zu sagen, die Ihnen nicht gut tun!

Heute möchte ich Ihnen eine kleine Mentalübung vorstellen, die Ihnen dabei hilft ohne schlechtes Gewissen sondern vielmehr souverän und freundlich Nein sagen zu können.

Erstens, stellen Sie sich eine Medaille vor. Jede Medaille hat zwei Seiten. Auf der einen Seite steht **Ja** und auf der anderen Seite steht **Nein**.

Zweitens, Halten Sie nun gedanklich ihre Medaille so vor sich, dass die **Ja**-Seite zu Ihnen zeigt.

Was passiert dadurch? Richtig! **Ein NEIN zu etwas, bedeutet gleichzeitig ein JA zu sich selbst!!** Jetzt höre ich den ein oder anderen von Ihnen schon aufschreien „Das ist aber doch egoistisch und ganz schön hart“. Nein, ist es nicht! Es kommt – wie immer im Leben – auf die Art und Weise an, **wie** ich etwas sage. Damit es charmant, freundlich gleichwohl aber auch glaubhaft „rüberkommt“, stellen Sie sich beispielsweise auf dem „I“ von Nein ein Herzchen vor. Wenn das allein noch nicht ausreicht, stellen Sie sich vor, sie arbeiten in einer Marketingagentur und ihr neuestes Produkt heißt „Nein“. Jetzt peppen Sie die äußere Erscheinung, also die Schrift, die Farbe und das Drumherum so auf, dass es absolut ansprechend, wohlwollend und positiv rüberkommt. Sie können sich das Wort zum Beispiel geschwungen und in bunt vorstellen oder so, dass jeder Buchstabe ein Gesicht hat und lächelt. Merken Sie was? Ja genau, die Wahrnehmung verändert sich zum Angenehmen. Und darum geht’s!

Wenn Sie also das nächste mal nicht hinter einer Sache stehen und Nein sagen wollen, dann **t un**
Sie es, indem Sie an ihre Medaille denken. Ein liebevolles gleichwohl souverän-freundliches Nein ist ein
Ja
zu sich selbst!

Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen, wie leicht es Ihnen im Vergleich zu früher fallen wird!

Ich freue mich auf ihre feedbacks und wünsche Ihnen eine kraftvolle, zu sich selbst **Ja**-sagende Woche!

Ihre Mentalcoach für Sport, Business und Gesundheit