

Einfach auch mal NEIN sagen

Wenn du selbst bemerkst, dass du oft dazu neigst, zu allem JA zu sagen, könnte es sein, dass hier deine Bedürfnisse sehr stark agieren.

Das Bedürfnis nach Anerkennung – Angst vor Ablehnung

Das Bedürfnis dabei zu sein/dazugehören – Angst etwas zu verpassen

Das Bedürfnis nach Sicherheit – Angst vor möglichen Konsequenzen

Usw.

Hier eine Aufzählung von Bedürfnissen:

Anerkennung, Ruhe, Entspannung, Sicherheit, Geborgenheit, Kontakt, Entwicklung, Klarheit, Ehrlichkeit, Nahrung, Schlaf, Gerechtigkeit, Gesundheit, Zusammenarbeit, Zugehörigkeit, Gesehen werden, Respekt, Freiheit, Wertschätzung, Schutz,

Wie kannst du es schaffen, Stück für Stück, mehr JA zu dir selbst zu sagen?

1. Finde heraus, welche Bedürfnisse „aufspringen“ und dich dazu bringen, deine Grenzen zu überschreiten.
2. Höre deinem Gegenüber zu und höre, was ihm wichtig ist.
3. Sprich das, was du gehört hast aus – wenn du dich sicher dabei fühlst
4. Benenne klar und sicher, was machbar ist und was nicht. Benenne vor allem auch, weshalb es dir nicht möglich ist, den „Wunsch“ des gegenüber zu erfüllen. Die möglichen „negativen“ Folgen, die dabei entstehen können.
5. Du kannst gerne einen Vorschlag machen – sofern du dir „treu“ bleibst.
Du kannst auch nachfragen, ob dein Gegenüber eine Idee hat.

Wichtig ist!, dass es nicht darum geht, eine Technik anzuwenden die das Ziel hat einen Machtkampf zu führen. Es geht darum eine Balance zu finden zwischen dem Schutz der eigenen Grenzen und einem hilfreichen miteinander UND natürlich geht es auch manchmal, um die Akzeptanz der Situation....