

MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN
NADJA MATYSIAK



Teil 14

Hallo Frau Matysiak!

Wie gelingt es mir, in den entscheidenden Moment „Nein“ zu sagen – ohne schlechtes Gewissen?

„Hey, du hast doch gerade Zeit! Kannst du das mal für mich übernehmen? Du machst das immer so toll!“. Mit einem Dackelblick schaut euch die Kollegin an. „Hm, na gut...“ hört ihr euch sagen, obwohl es euch gerade überhaupt nicht passt. Während ihr eurer Kollegin noch zerknirscht hinterherschaut, fragt ihr euch: Wieso fällt es mir so schwer, diese vier Buchstaben zu sagen? Wie bekomme ich es das nächste Mal besser hin?

Zum Trost: Ihr seid mit dem Phänomen des Ja-Sagens und Nein-Denkens nicht allein. Indem wir uns die Gründe für das chronische Ja-Sagen genauer anschauen, rückt die Lösung bereits in greifbare Nähe:

Grund 1 – wir wollen Teamplayer sein

Bekommen wir Schmeicheleien, fühlen wir uns gebauchpinselt. Das braucht auch jeder mal. Doch damit fällt es uns schwer, den anderen mit einer ablehnenden Aussage vor den Kopf zu stoßen. Mit der Konsequenz: Die eigenen Aufgaben stapeln sich - doch wer will schon als egoistisch oder unkollegial abgestempelt werden? Die Lösung: Bedankt euch freundlich für die Anerkennung und bleibt trotzdem bei eurem Nein. Keiner kann es immer allen recht machen!

Grund 2 – die erlernte „Ja-Sageritis“

2012 wurden in einer repräsentativen Studie mehr als 1.000 Deutsche vom Meinungsforschungsinstitut TNS befragt, ob es ihnen leichtfällt, eine Bitte abzulehnen. Das Resultat: 81 Prozent sagen zu oft Ja – und ärgern sich insgeheim darüber. Was uns das Nein-Sagen erschwert, sind die Sorgen vor den Konsequenzen: Wir wollen gefallen und niemanden enttäuschen. Keiner möchte Ausgrenzung erleben. So erfordert das Einstehen für sich und die eigenen Bedürfnisse eine bewusste Entscheidung und Mut. Beides kann erlernt werden. Deshalb: Mut tut gut!

Ein „Nein“ nach außen ist ein „Ja“ zu sich selbst!

Egal, wie man es dreht und wendet: Das Nein muss aus eurem eigenen Mund kommen. Das wird euch niemand abnehmen. Zu schwer? Lasst euch mal auf folgendes Gedankenexperiment ein: Tut ihr es nicht, bringt ihr euer Umfeld um eine wichtige Lernchance – und ihr schadet

im schlimmsten Fall der eigenen Gesundheit. Deshalb: unterbrecht euren vertrauten Antwort-Impuls, sammelt euch innerlich und dann fest entschlossen raus mit den vier entscheidenden Buchstaben. Setzt eure Mimik und Gestik bewusst ein, um eurem „Nein“ den stimmigen Ausdruck zu verleihen. Üben lohnt sich – besonders im Bad vor dem Spiegel.

Von null auf hundert muss nicht sein!

Fällt euch ein schroffes „Nein“ noch zu schwer, habt ihr mit diesem Tipp die Möglichkeit einen Art Tauschhandel anzubieten: „Wenn ich dir diese Aufgabe jetzt abnehme, brauche ich deine Unterstützung bei der Bestellung – Kann ich mit dir rechnen?“

Mit meinem letzten Tipp für heute habt ihr auch zukünftig eine Struktur als Erinnerung zur Hand:

Mut zum Nein-Sagen mit dem INA-Prinzip

I – Interesse: Bedankt euch, dass es jemanden gibt, der erkennt, was ihr gut könnt. Schließlich steckt auch eine Form der Wertschätzung dahinter.
N – Nein sagen: „Sorry, aber das passt jetzt gerade überhaupt nicht!“
A – Angebot machen: „Wenn es wieder passt, zeige ich dir in Ruhe, wie du es selber erledigen kannst, okay?“

Befolgt ihr das INA-Prinzip, habt ihr gleich mehrere Lösungen parat: Die Beziehung zur Kollegin bleibt wertschätzend erhalten und gleichzeitig habt ihr euch für eure Bedürfnisse stark gemacht.

Naja Matysiak

Diplom-Psychologin und ZMP

Trainerin für Kommunikation- und Stressmanagement

Ihr habt auch eine Frage an unsere Autorin? Dann schreibt ihr gern!

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

E-Mail: info@schrittwagen.de

www.facebook.com/schrittwagen · www.schrittwagen.de