

# 27

## Die Kunst des Neinsagens

Wer sein Leben von ungeliebten Zwängen entrümpeln will, der müsste nur ein kurzes Wort öfter gebrauchen: nein. Das bringen aber vor allem Frauen nur schwer über die Lippen. Ein Experte erklärt, wie wir das lernen können

Es sind Situationen wie diese: die Schwiegereltern, die zu allen Feiertagen groß einladen. Das ist nett, aber Sie möchten nicht immer Hunderte Kilometer fahren. Oder der Chef, der Sie so sehr schätzt, dass er Sie gerne überlastet. Trotzdem: Sie sagen nicht Nein. Denn davor haben Sie Angst. Die zu überwinden, ist aber wichtig für ein selbstbestimmtes Leben, meint Mental-Coach Steffen Kirchner. Der Autor des Buches „Totmotiviert? Das Ende der Motivationslügen und was Menschen wirklich antreibt“ (Gabal, 24,90 Euro) hat schon Spitzensportler wie die Tennisspielerin Sabine Lisicki zum Sieg gecoacht. Wir haben mit ihm darüber gesprochen, wie wir es lernen können, das Nein in unser Leben zu integrieren:

### **Herr Kirchner, warum ist es so schwer, etwa eine Einladung bei den Schwiegereltern abzusagen?**

Natürlich wollen Sie die Gefühle Ihrer Schwiegereltern nicht verletzen. Die Angst, herzlos, egoistisch oder, etwa im Job, faul zu wirken, ist bei jedem Nein groß. Außerdem führt Ihre Absage zu Diskussionen, vielleicht sogar zum Streit. Sie wissen, dass Sie dafür einiges an Energie aufwenden müssen.

### **Dann könnte ich auch sagen: Augen zu und durch, warum soll ich mir den Nein-Ärger einfangen?**

Beim Neinsagen geht es um Selbstvertrauen. Und das gewinnt man, indem man die sich selbst gegebenen Versprechen hält und nach seinen, meist unbewussten, Werten lebt. Werden Sie von Verwandten, vom Chef, vom Partner gedrängt, etwas zu tun, was gegen diese Werte spricht, brechen Sie das Versprechen, das Sie sich selbst gegeben haben. Das können Sie ein paarmal machen. Doch die Dosis macht das Gift: Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstwertgefühl leiden. Ein Nein zu anderen ist immer ein Ja zu mir. Und wenn Sie nur noch

fremdbestimmt sind, kann es passieren, dass Ihr Energie-Konto irgendwann leer und für Ihre eigenen Ziele überhaupt keine Kraft mehr übrig ist.

### **Wie sage ich denn gekonnt Nein?**

Nehmen wir an, Ihr Chef halst Ihnen kurz vor Feierabend noch einen Berg Arbeit auf, den Sie heute nicht mehr erledigen können oder wollen. Rechtfertigen Sie sich nicht für Ihr Nein, sondern begründen Sie es – und zwar aus der Ich-Perspektive: „Es tut mir leid, aber ich habe nicht das Gefühl, diese Aufgaben in der kurzen Zeit zufriedenstellend lösen zu können.“ So lassen Sie Raum für eine produktive Diskussion.

### **Dieses Streitgespräch muss ich aber auch erst mal durchstehen...**

Dafür müssen Sie genau wissen, was Sie wollen. Entwickeln Sie Spielregeln, wie Sie mit sich und Ihrer Energie umgehen wollen. Fragen Sie sich etwa: Wie viele Überstunden will ich machen? Wo sind meine Grenzen? Ihre Körpersprache spielt beim Gespräch auch eine bedeutende Rolle und kann – falsch eingesetzt – kontraproduktiv sein. Vor allem im Arbeitsumfeld. Sie sollten Stärke und Selbstbewusstsein signalisieren, sonst weckt das den Spieltrieb Ihres Forderers. Daher: Kurze Sätze, nicht zu leise, Schultern zurück, Brust raus und das Wichtigste ist der Blickkontakt. Lassen Sie Ihre Augen dabei nicht hin und her wandern, sondern fixieren Sie bei Ihrem Gegenüber den Punkt zwischen den Augen.

### **Und wo nehme ich den Mut dafür her?**

Selbstvertrauen ist wie ein Muskel, es braucht Reize, um sich zu entwickeln. Und wie im Fitnessstudio ist das vielleicht unangenehm und anstrengend. Öfter Nein zu sagen, ist ein wunderbares Training. Sie werden mit jedem Mal besser werden.

