



FSD

BISTUM MÜNSTER

Freiwilliges Soziales Jahr
und Bundesfreiwilligendienst

Tipps zum „Nein“-Sagen

Kannst du „Nein“ sagen? Zum Beispiel:

- wenn andere dich immer wieder um etwas bitten, das du gar nicht tun willst
- wenn du wieder einmal eine unangenehme Arbeit für jemanden übernehmen sollst
- wenn du von Verkäufern bedrängt wirst, etwas zu kaufen

Klar, einige Male hilft jeder bereitwillig aus und hin und wieder sind wir natürlich auch bereit, unsere eigenen Interessen zurückzustellen. Aber irgendwann kommt für fast jeden der Punkt, an dem es nötig ist, eine Bitte abzulehnen. Dazu findest du im Folgenden einige Tipps:

Tipp 1: Analysiere kurz die Situation

Oft sagen wir vorschnell „Ja“ zu etwas, weil wir uns schlicht und einfach überrumpeln lassen. Anliegen und Bitten werden ja meist ganz schnell mal zwischendurch an uns herangetragen und bevor wir es uns versehen, haben wir etwas zugesagt, was uns Stunden kostet oder überhaupt keinen Spaß macht. Bitte ruhig um Bedenkzeit. Du musst nicht auf der Stelle „Ja“ oder „Nein“ sagen, auch wenn der andere das gerne möchte. Sage stattdessen: „Ich muss darüber einen Moment nachdenken. Ich komme in fünf Minuten zu dir und sage dir Bescheid.“

Es ist hilfreich, sich immer einen kleinen Moment Zeit zu nehmen, um die Situation kurz zu analysieren. Geh im Geiste Fragen durch, wie z. B.:

- Was ist das genau, was ich tun soll? Eine Arbeit, ein Gefallen? Soll ich etwas geben?
- Möchte ich das tun oder geben – oder ist es mir vielleicht zuwider?
- Wie viel Zeit, Kraft, Energie und Lust habe ich gerade selbst?
- Was muss eventuell leiden oder zurücktreten, wenn ich der Bitte nachkomme?
- Wer ist es, der mich da um einen Gefallen bittet?
- Welche Bedeutung hat dieser Mensch für mich? In welchem Verhältnis stehen wir zueinander?
- Wie oft hab ich schon etwas für diese Person getan und wenn das schon öfter der Fall war – möchte ich es tatsächlich noch mal tun?

Tipp 2: Finde heraus, warum es dir so schwer fällt, „Nein“ zu sagen

Dass es vielen Menschen schwer fällt, auch mal eine Bitte oder ein Anliegen abzulehnen, kann die unterschiedlichsten Gründe haben. Klarheit darüber zu bekommen, was es uns ganz persönlich schwer macht, hilft dabei, genau diese Ängste, bedenken o. ä. zu überwinden.

Hier einige Beispiele für Ursachen dafür, dass wir zu oft „Ja“ sagen:

- **Die Angst, abgelehnt und nicht mehr gemocht zu werden**
Eine Angst, die wir sowohl im Freundes- und Bekanntenkreis und in der Familie haben, aber auch im Job. Die meisten von uns machten schon als Kind die Erfahrung, dass manche Menschen uns nur dann mögen, wenn wir ihnen nützlich sind. Heute als Erwachsene können wir diesen Zusammenhang erkennen und müssen dieses Spiel nicht mitmachen. Fest steht, dass du sowieso nicht erreichen kannst, von allen gemocht zu werden – auch dann nicht, wenn du alles dafür tust.



FSD

BISTUM MÜNSTER

Freiwilliges Soziales Jahr
und Bundesfreiwilligendienst

- **Angst vor Konsequenzen**

Eine Angst, die durchaus berechtigt ist. Nicht jeder reagiert freudig, wenn du eine Bitte ablehnst. Es kann also durchaus zu Konflikten kommen oder im Berufsleben hast du vielleicht auch Angst, deinen Job zu verlieren. Hier ist es sehr wichtig, die Situation möglichst objektiv und realistisch einzuschätzen. Es gibt tatsächlich Situationen, in denen es besser ist, „Ja“ zu sagen. Mach dir klar, dass Konflikte zum Miteinander dazugehören. Immer alles zu tun aus Angst vor den Reaktionen anderer, raubt dir die Unabhängigkeit.

- **Man will nicht egoistisch oder herzlos wirken**

Diese Ursache liegt in unseren Werten begründet. Du brauchst aber keine Angst davor zu haben, gleich ein Egoist zu sein, nur weil du nicht sofort springst, wenn dich jemand um etwas bittet. Allein, dass du das befürchtest, zeigt bereits, dass du dir über das Thema Gedanken machst. Wirkliche Egoisten kommen gar nicht erst darauf, es zu sein. Aber es kann durchaus sein, dass man es dir vorwirft. Doch nur weil dich jemand als egoistisch beschimpft, bist du es nicht auch! Der Egoismus-Vorwurf ist sehr wirkungsvoll, wenn man andere zu etwas bringen will. Nimm diesen Manipulationsversuch aber nicht einfach so hin. Du weißt selbst am besten, wie viel du für andere tust und ob du tatsächlich „herzlos“ bist. Ein klarer Blick hilft dir schon viel weiter. Wenn du sehr unsicher bist, kannst du eine Person dazu befragen, die du gut kennst – und die dir vor allem wohlgesonnen ist.

- **Das Bedürfnis, gebraucht zu werden**

Diese Ursache liegt oft unbewusst in uns und ist deshalb gar nicht so leicht zu durchschauen. Für andere da sein zu können – das tut vielen Menschen sehr gut. Und es ist ja auch tatsächlich schön, anderen etwas Gutes tun zu können. Wichtig ist nur, dass du hier nicht die Balance verlierst und auf diese Weise ein so genanntes Helfer-Syndrom entwickelst. Damit brennst du nämlich über kurz oder lang selbst aus (weil du selbst zu kurz kommst).

- **Angst, etwas zu versäumen**

Ein Aspekt, der sehr oft übersehen wird, der aber entscheidend ist. Vor allem im Freizeitbereich, aber auch im beruflichen oder familiären Umfeld treibt viele das Bedürfnis an, nur nichts zu verpassen. Und so muss man auf jede Feier, zu jeder Veranstaltung, zu jedem Treffen. Man übernimmt Aufgaben und Gefälligkeiten, weil man dadurch glaubt, „im Geschehen“ zu sein – und dass einem etwas entgeht, wenn es jemand anderes tut. Hier hilft nur eines: Zu lernen, Prioritäten zu setzen. Finde heraus, was dir wirklich Spaß macht, was dir etwas gibt und trainiere Schritt für Schritt, auch mal zu einer Einladung „Nein“ zu sagen oder an einer Veranstaltung nicht teilzunehmen. Du wirst sehen, dass das Leben weitergeht, auch wenn du nicht überall dabei bist.



FSD

BISTUM MÜNSTER

Freiwilliges Soziales Jahr
und Bundesfreiwilligendienst

Tipp 3: Mache dir klar, welchen Preis zu zahlst, wenn du „Ja“ sagst

Kosten für zu vorschnelles Ja-Sagen sind z. B.:

- Weniger Zeit, Kraft, Energie u. ä. für deine eigenen Vorhaben und Projekte oder für die Menschen, für die du viel lieber etwas tun würdest
- Sehr oft Stress, weil die zusätzlichen Aufgaben ja zu denen hinzukommen, die wir eh schon erledigen müssen
- Häufiger Ärger darüber, doch wieder nachgegeben zu haben
- Nach einer gewissen Zeit das nagende Gefühl, ausgenutzt zu werden

Du bist auch wichtig! Deine Zeit ist genauso wichtig, wie die der anderen Leute, deine Kraft ist auch nicht endlos und es steht dir – genau wie jedem anderen – zu, gut für dich zu sorgen.

Tipp 4: Lerne, auf sanfte Art „Nein“ zu sagen

Wichtig beim „Nein“ sagen ist vor allem, klar zu sein, aber dabei nicht brutal. Wenn du etwas nicht tun willst, dann solltest du es so deutlich sagen, dass der andere es nicht missverstehen kann. Das aber kann man behutsam und freundlich tun, sodass das „Nein“ nicht verletzt.

Hier findest du eine Reihe von Möglichkeiten, wie du respektvoll „Nein“ sagen kannst:

- Das „Nein“ begründen: Du brauchst dich zwar nicht zu rechtfertigen, aber du kannst für dein „Nein“ Gründe nennen. Das macht es dem anderen leichter, es anzunehmen. Wenn sich z. B. ein Kollege oder eine Kollegin zu dir setzen will, du aber gerade in ein wichtiges Gespräch vertieft bist, bei dem du keinen anderen dabeihaben möchtest, dann kannst du genau das sagen: „Oh, ansonsten jederzeit gerne – nur jetzt besprechen wir gerade etwas Persönliches“.
- Verständnis zeigen: Indem du Verständnis für die Bitte des anderen zeigst, wirkt jedes Nein schon viel weicher. Sag so etwas wie: „Dass du so im Zeitstress bist, tut mir sehr leid – aber ich kann dir leider heute trotzdem nicht aushelfen.“
- Bedanken: Eine schöne Geste ist es, sich dafür zu bedanken, dass der andere einem die Aufgabe zutraut oder das Vertrauen in uns hat: „Ich fühle mich geehrt, dass Sie da an mich denken, aber mein Terminkalender ist leider komplett voll.“
- Mit Humor: In manchen Situationen ist Humor eine wundervolle Möglichkeit, ein „Nein“ zu verpacken. Aber Vorsicht: Nicht jeder versteht jede Art von Humor. Im Zweifelsfall solltest du deshalb doch lieber eine neutrale Formulierung auswählen.
- Manchmal reicht auch ein Teil-Nein: Häufig muss man gar kein striktes „Nein“ sagen. Wenn du z. B. nur heute keine Zeit hast, es dir aber nichts ausmacht, die Aufgabe morgen zu übernehmen, dann kannst du das genauso sagen. Oder vielleicht bist du bereit, einen Teil der Bitte zu erfüllen, dann biete das an.
- Gegenangebote machen: Es ist auch möglich, einen Gegenvorschlag zu machen; also vielleicht eine andere Idee anzuregen, wie derjenige sein Anliegen lösen kann. Du zeigst damit, dass dir der andere nicht egal ist, mach aber auch klar, dass du nicht zur Verfügung stehst.



FSD

BISTUM MÜNSTER

Freiwilliges Soziales Jahr
und Bundesfreiwilligendienst

Hier noch ein Denkanstoß:

Überprüfe einmal, wie du selbst damit umgehst, wenn jemand anders „Nein“ sagt:

- Kannst du das „Nein“ akzeptieren oder neigst du selbst dazu, den anderen umstimmen zu wollen?
- Findest du es angemessen, wenn andere deinen Bitten nicht mehr nachkommen oder fühlst du dich dann verletzt oder beleidigt?
- Kannst du mit deiner Enttäuschung gut umgehen oder wirst du wütend?

Wenn du diese Frage ehrlich beantwortest und ggf. im Sinne des „Rechtes zum Nein- Sagen für alle“ etwas an dir arbeitest, wird es dir auch leichter fallen, dir dieses Recht selbst zu nehmen.