



„Auf schnelle Frage gib langsame Antwort.“
Sprichwort

I Thema: „Grenzen setzen: Vom Setzen und Durchsetzen persönlicher Grenzen“

1. Wie entstehen persönliche Grenzen
2. Die zwei Seiten der persönlichen Grenzen
3. Grenzen zu setzen, heißt „Nein“ sagen zu lernen
4. Sabotage-Strategien
5. 5 Tipps zum „Nein-Sagen“

II Literaturhinweise zum Thema

Grenzen setzen: Vom Setzen und Durchsetzen persönlicher Grenzen

Jeder Mensch hat seine ganz persönlichen Grenzen. Bei dem einen sind sie eng gesteckt, ein anderer hingegen geht großzügig damit um. Solange andere unsere Grenzen respektieren ist alles in Ordnung. Manchmal allerdings setzen sich Menschen über unsere Grenzen hinweg und dann wird es schwierig...

“Bis hier hin und nicht weiter”

“Bis hier hin und nicht weiter” – das ist ein Satz, der dann in uns aufkommt, wenn wir eine persönliche Grenze überschritten sehen. Wir müssen ihn gar nicht immer so konkret formulieren – viel häufiger macht er sich als Empfindung in uns bemerkbar: vielleicht durch Wut und Ärger, vielleicht verspannen wir uns, alles zieht sich zusammen, vielleicht reagieren wir auch aggressiv.

Persönliche Grenzen können sehr vielfältig sein. Hier einige Beispiele:

- Jemand empfindet es als plump und unangemessen, von einem Fremden geduzt oder berührt zu werden.
- Ein anderer verweigert seine Mitarbeit beim Betriebsfest, weil er bereits mit seiner Arbeit vollkommen überlastet ist.
- Eine Frau verbittet sich Anzüglichkeiten ihres Kollegen, der seiner Ansicht nach nur scherzt.
- Sie weigern sich, Ihrem Bruder wieder Geld zu borgen, denn Sie wissen, Sie sehen davon keinen Cent wieder.
- Jemand will einen anderen zu einer “krummen Sache” überreden, doch der sagt nein.
- Eine Kollegin reagiert aggressiv als ihre Zimmernachbarin eine Entscheidung fällt, ohne mit ihr darüber zu sprechen.
- Sie haben sich entschieden, keinen Alkohol zu trinken und tun das auch bei feierlichen Anlässen konsequent nicht.
- Usw. usw.

Wie Sie allein an dieser kleinen Auswahl sehen können, sind persönliche Grenzen vollkommen unterschiedlich. Manche werden Sie sofort nachvollziehen können, andere hingegen werden Ihnen vielleicht kleinlich erscheinen. Persönliche Grenzen sind eben vor allem eines: sehr persönlich.



1. Wie entstehen persönliche Grenzen?

Unsere persönlichen Grenzen haben vor allem etwas mit unseren Werten, Überzeugungen und Einstellungen zu tun.

Wem z.B. "Ehrlichkeit" wichtig ist, der wird nicht bereit sein, für einen anderen zu lügen. Hier liegt seine ganz persönliche Grenze. Für einen anderen, dem "Ehrlichkeit" nicht ganz so wichtig ist, wird es kein Thema sein, eine kleine Lüge mitzutragen. Diesem Menschen hingegen wird es vielleicht gegen den Strich gehen, Überstunden zu machen. Seine persönliche Grenze liegt hier darin, nicht bereit zu sein, seine Freizeit für die Firma zu opfern.

Alte und neue Grenzen

Wenn Sie sich nun der Vorteile und der Einschränkungen Ihrer Grenzen bewusst werden, können Sie auch darüber nachdenken, ob Sie Ihre Grenzen vielleicht in Zukunft erweitern oder flexibler gestalten wollen. Unsere persönlichen Grenzen wirken zwar oft, als wären sie aus Beton – sie sind aber durchaus veränderlich, wenn wir uns dazu entscheiden.

Genauso können Sie sich entscheiden, in Situationen, in denen Sie immer wieder Schmerz empfinden oder von anderen überrumpelt werden, klarere Grenzen zu definieren und diese auch durchzusetzen.

Hier noch einige Denkfragen, mit denen Sie arbeiten können:

- Welches sind persönliche Grenzen, die ich selbst als einengend empfinde?
- Wie könnte ich diese Grenzen erweitern? In welchen Situationen z.B. oder bei welchen Personen?
- In welchen Bereichen möchte ich in Zukunft besser für mich sorgen?
- Wo definiere ich also meine Grenzen neu? Wem gegenüber und in welchen Situationen?

Das Bewusstsein, welches Sie bekommen, wenn Sie sich in dieser Weise mit dem Thema "persönliche Grenzen" befassen, wird Ihnen dabei helfen, die Grenzen, die Ihnen wichtig sind, auch im Alltag durchzusetzen.

Warum persönliche Grenzen zu Konflikten führen können

Warum ist es eigentlich oft so schwer, die eigenen Grenzen anderen gegenüber durchzusetzen? In erster Linie deshalb, weil sie sehr oft für andere Menschen unbequem sind und die dann entsprechend reagieren.

Beispiele

Nehmen wir an, Sie haben für sich erkannt, dass Sie zu viel arbeiten. Ihre Vorgesetzte hat Sie bisher dafür geschätzt, dass Sie immer bereit waren, mehr als alle anderen zu tun und länger zu bleiben. Nun aber möchten Sie besser für sich sorgen und Sie weigern sich, weiterhin das hohe Arbeitspensum zu erfüllen. Für Ihre Chefin ist das aus ihrer Sicht natürlich sehr ärgerlich, denn es gibt nach wie vor viel Arbeit zu tun.

Ein anderes Beispiel: Ihre Schwester und ihr Ehemann möchten gerne noch mehr Steuern sparen und bitten Sie deswegen um einen Gefallen, der genau genommen nicht ganz legal ist. Sie weigern sich. Ihre Schwester und ihr Schwager ärgern sich, weil sie fest davon ausgegangen waren, dass Sie mitmachen.



Deutlich wird bei beiden Beispielen, dass der Konflikt an der Nahtstelle der persönlichen Grenze entsteht, nämlich genau da, wo dem anderen ein scheinbarer oder realer Nachteil durch Ihre Grenze entsteht.

Grenzen sind nicht gut oder schlecht

Wichtig ist an dieser Stelle sich klarzumachen, dass persönliche Grenzen nie per se "gut" oder "schlecht" sind.

Persönliche Grenzen haben etwas mit unserer Prägung und Entwicklung zu tun, mit unseren Vorerfahrungen und Erlebnissen. Oft werden die persönlichen Grenzen eines Menschen verständlicher, wenn man mehr erfährt – über seine Geschichte und seine Erlebnisse. Es ist wichtig, das im Kopf zu behalten, um selbst die Grenzen anderer Menschen nicht zu verurteilen.

Wo sind Ihre Grenzen?

Die meisten unserer persönlichen Grenzen sind uns gar nicht bewusst. Sie entstehen durch unterschiedliche Ereignisse zu ganz unterschiedlichen Zeiten und wir **spüren** sie eigentlich nur dann, wenn sie verletzt werden.

Halten Sie einmal einen Moment inne und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- Was geht mir persönlich zu weit?
- Wodurch fühle ich mich von anderen Menschen bedrängt oder überrumpelt?
- Wann habe ich das Gefühl, mich verteidigen zu müssen?
- In welchen Situationen fühle ich mich hinterher schlecht, weil ich etwas getan habe, was ich eigentlich nicht wollte?

Sammeln Sie auf diese Weise unsortiert Situationen und Vorkommnisse, in denen Sie Ihre Grenzen durch andere überschritten sehen. Denken Sie dabei an Ihre berufliche und private Umgebung.

Fragen Sie sich dann zu den einzelnen Punkten:

- Geht mir das immer so oder nur, wenn ich beispielsweise besonders gestresst bin oder vielleicht nur im Zusammensein mit bestimmten Personen?
- Was genau tue ich, wenn eine meiner Grenzen verletzt wird? Wie reagiere ich?
- Was würde ich mir stattdessen wünschen? Womit ginge es mir besser?

2. Die zwei Seiten der persönlichen Grenzen

Unsere persönlichen Grenzen dienen vor allem unserem Schutz. Sie sorgen etwa dafür, dass wir nicht überfordert oder übervorteilt werden, sie sollen uns vor Enttäuschungen oder Schmerzen schützen und dergleichen mehr. Wenn wir uns klar darüber sind, wie wichtig eine persönliche Grenze für uns ist, ist es auch viel leichter, sie anderen gegenüber durchzusetzen.

Bei allen positiven Aspekten unserer persönlichen Grenzen soll aber nicht außer Acht gelassen werden, dass sie auch deutliche **Begrenzungen** sein können. Wenn wir z.B. eine Mauer um uns ziehen, damit niemand an uns herankommt, dann könnte es sein, dass wir uns irgendwann einsam fühlen. Wir schützen uns zwar vor Verletzungen durch andere, schließen aber auch Kontakt, Zuneigung und Liebe aus unserem Leben aus. Je nach Art der Grenze, können uns unsere Grenzen entsprechend in ganz unterschiedlicher Weise eben auch behindern.



Es macht deshalb Sinn, sich einmal genauer damit zu befassen, welche Einschränkungen unsere Grenzen in unserem Leben verursachen. Überprüfen Sie dazu die Grenzen, die Sie bisher für sich gefunden haben mit den folgenden Fragen:

- Welche Vorteile bringt mir diese Grenze? Was habe ich von ihr? Wofür sorgt sie? Wie tut sie mir gut?
- Welche Nachteile entstehen durch sie? Wovon hält sich mich fern oder ab? Was verhindert sie? Welche Konsequenzen kann es haben, diese Grenze durchzusetzen?

Darf ich mich denn selbst so wichtig nehmen?

Und damit sind wir an einem ganz wichtigen Punkt beim Thema "persönliche Grenzen": Wer seine persönlichen Grenzen anderen gegenüber durchsetzen will, muss sich selbst

1. wichtig genug nehmen und
2. bereit sein, für sich einzustehen.

Sich selbst wichtig zu nehmen, assoziieren viele Menschen mit Egoismus. Egoismus hat für sie einen negativen Klang und so wollen sie auf jeden Fall vermeiden, als egoistisch zu gelten. Lieber lassen sie die Verletzung persönlicher Grenzen zu und stecken selbst zurück.

Grundsätzlich gilt: solange Sie niemanden aktiv schaden, ist es Ihr gutes Recht, persönliche Grenzen zu setzen. Sie müssen sich weder für einen Job kaputt arbeiten, noch müssen Sie sich auf etwas Illegales einlassen, nur um Ihre Schwester nicht zu enttäuschen.

3. Grenzen zu setzten, heißt "Nein sagen" lernen

Persönliche Grenzen zu setzen und zu verteidigen, hat vor allem etwas mit Kommunikation zu tun. Wir müssen nämlich anderen klar machen, dass es eine Grenze gibt und dass wir nicht möchten, dass diese überschritten wird. In der Praxis läuft das vor allem auf ein einzelnes Wort hinaus: Und das Wort heißt "**Nein**".

Es gilt z.B. anderen gegenüber

- zu formulieren, was man nicht will,
- auszudrücken, wozu man nicht bereit ist,
- abzulehnen, was man nicht tun will
- und klar zu machen, was jemand anderes unterlassen soll.

Nun ist aber das Wörtchen "Nein" eines, welches uns oft schwer über die Lippen geht. Sei es, dass wir es nie gelernt haben oder sei es, dass wir die Reaktionen der anderen fürchten. Vielleicht möchten wir niemanden vor den Kopf stoßen, verärgern oder gar verletzen. Vielleicht fürchten wir auch die Konsequenzen – ob nun nur angenommene oder reale. All dies sind Aspekte, die es uns schwer machen, "nein" zu sagen. Und dennoch kommen wir nicht um dieses Wort herum, wenn wir dafür sorgen wollen, dass unsere Grenzen nicht überschritten werden.

Es gibt viele Möglichkeiten "Nein" zu sagen

"Nein" können wir auf sehr unterschiedliche Weise sagen. Sie sollten es zunächst immer freundlich tun und auch Verständnis für die Enttäuschung des anderen zeigen. Damit lassen sich viele Streits im Vorfeld vermeiden.

Hin und wieder wird es aber auch nötig sein, deutlicher zu werden und ein "nein" klar zu formulieren. Und dann entsprechend auch die Konsequenzen zu ziehen.



Konkret: es kann nötig sein, die Beziehung zu einem Menschen abubrechen, der ständig über Ihre Grenzen geht oder einen Job zu kündigen, wenn es dort nicht möglich ist, gewisse Grenzen zu wahren.

Auch hier geht es darum, wie viel Sie sich selbst wert sind. Sind Sie bereit, selbst zurückzustecken, zu leiden und zu ertragen oder sorgen Sie gut für sich? Pauschale Leitlinien kann es natürlich zu diesen Fragen nicht geben, denn hier müssen Sie immer im Einzelfall entscheiden.

Tipp: In diesem Artikel geht es zwar um Ihre persönlichen Grenzen, aber er ist auch ein guter Anlass, einmal kurz zu reflektieren, inwieweit Sie selbst die Grenzen anderer Menschen respektieren...

4. Sabotage Strategien

Da es für andere, wie beschrieben, ziemlich unbequem sein kann, unsere persönlichen Grenzen zu akzeptieren, werden viele versuchen, diese zu sabotieren. Hier einige Sabotage-Strategien, auf die Sie sich vorbereiten sollten:

Sabotage-Strategie 1: Schuldgefühle auslösen

Eine sehr wirkungsvolle Strategie, ein "nein" zu entkräften oder gar auszuhebeln, ist Schuldgefühle beim anderen auszulösen.

- *"Tu mir das bitte nicht an!"*
- *"Gute Kollegen tun so etwas."*
- *"Wenn du eine gute Mutter wärst, dann würdest du..."*
- *"Wenn du mich wirklich lieben würdest..."*

Machen Sie sich hier klar, dass es in einem solchen Fall um eine versteckte Form der Erpressung geht. Sie sollen um jeden Preis tun, was der andere von Ihnen will und um das zu erreichen spielt derjenige die Schuldkarte aus.

Überprüfen Sie in diesem Fall zunächst, wie wichtig Ihnen Ihr "nein" an dieser Stelle ist und stehen Sie dann trotz der Erpressungsversuche dazu. Wenn Sie tun, was der andere will, dann nur, weil **Sie** es wollen.

Sabotage-Strategie 2: Schmeichelei

Manche Menschen, die unser "nein" nicht akzeptieren wollen, werden versuchen, uns mit Schmeicheleien umzustimmen:

- *"Du kannst das einfach viel besser als ich."*
- *"Du bist der Einzige, der das kann."*
- *"Das Kind ist ganz verrückt nach dir."*

Schauen Sie hier hinter die schönen Worte. Dort steht nämlich ein Ziel: Sie dazu zu bringen, die Arbeit zu erledigen oder auf das Kind aufzupassen u.ä.

Überlegen Sie gut, ob der Wunsch des anderen es wert ist, dass Sie eine Grenzverletzung zulassen.



Sabotage-Strategie 3: Behauptungen

Möglicherweise werden andere auch versuchen, Ihr "nein" mit pauschalen Behauptungen auszuhebeln:

- *"Das machen alle so!"*
- *"Du bist aber besonders zimperlich!"*
- *"Du bist der/die Einzige, der/die nicht mitspielt."*
- *"Das geht gar nicht anders."*

Hier soll Ihre Entscheidung – und damit Ihre Grenze – ganz grundsätzlich in Frage gestellt werden. Der andere hat wenig Verständnis dafür, was Ihnen wichtig ist und versucht Sie in eine Außenseiterposition zu bringen, in der Sie sich unsicher genug fühlen, um dann doch einzulenken.

Wenn Sie sich Ihrer Grenzen und der Wichtigkeit für Sie bewusst sind, haben Sie genug Stärke, diesen Behauptungen Ihre ganz eigene Entscheidung als ebenso wichtig entgegenzusetzen.

Sabotage-Strategie 4: Verbrüderung

Ein anderer Weg, Ihr "nein" zu entkräften, ist die Verbrüderung mit Sätzen wie z.B. diesen:

- *"Wir sind doch vom gleichen Schlag."*
- *"Wir sind doch Freunde."*
- *"Wir verstehen uns doch, nicht wahr?"*

Lassen Sie sich auch hier nicht täuschen. Es geht nicht um Gemeinschaftlichkeit oder gar Freundschaft, sondern es geht darum, Sie zu etwas zu bringen.

Gehen Sie grundsätzlich davon aus, dass andere Ihnen nicht wirklich etwas Böses wollen. Wenn Sie bisher eher selten für sich eingestanden sind, dann ist ein "nein" aus Ihrem Mund einfach sehr ungewohnt. Das verunsichert und so versuchen viele, den alten Zustand zurückzubekommen, sprich: Ihr "ja". Manchmal wird es, wie auch schon angesprochen, sinnvoll sein, die eigenen Grenzen zu überdenken und ggf. zu verändern. Wenn Ihnen aber etwas wirklich wichtig ist, dann seien Sie es sich wert, dafür einzustehen.

Behalten Sie im Kopf, dass es immer auch Menschen gibt, denen es vor allem um ihre eigenen Vorteile geht. Nicht jedem, mit dem Sie zu tun haben, liegt etwas an Ihnen. Stellen Sie deshalb nicht grundsätzlich die Bedürfnisse und Forderungen anderer über Ihre eigenen. Ohne persönliche Grenzen kann jeder in Ihnen herumspazieren, sie überrennen und verletzen. Überlegen Sie sich gut, ob Sie das wollen.



5. 5 Tipps zum "Nein-sagen"

Tipp 1: Nehmen Sie sich Bedenkzeit, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Bitten Sie ruhig um Bedenkzeit. Sie müssen nicht auf der Stelle "ja" oder "nein" sagen, auch wenn der/die andere das gerne möchte. Sagen Sie ruhig: "Ich muss darüber einen Moment nachdenken. Ich komme in fünf Minuten zu dir und sage dir Bescheid."

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.

Deshalb ist es sehr hilfreich, sich immer einen kleinen Moment Zeit zu nehmen, um die Situation kurz zu analysieren. Gehen Sie 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 habe ich schon etwas für diese Person getan und wenn das schon öfter der Fall war – möchte ich es tatsächlich noch einmal tun?*
- *u.ä.*

Tipp 2: Finden Sie heraus, warum es Ihnen 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 Sie sowieso nicht erreichen können, von allen gemocht zu werden – auch dann nicht, wenn Sie alles dafür tun. Entscheiden Sie sich dazu, dass Sie nicht von jemandem gemocht werden müssen, der Sie nicht mag, nur weil Sie nicht alles tun, was er oder sie von Ihnen will. Wählen Sie Freunde und Menschen, die Ihnen wichtig sind, mit Bedacht aus.
- **Angst vor Konsequenzen** – Eine Angst, die durchaus berechtigt ist. Nicht jeder reagiert freudig, wenn Sie eine Bitte ablehnen. Es kann also durchaus zu Konflikten kommen. Im Berufsleben haben Sie vielleicht auch Angst, Ihren 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 – aber diese Situationen sind sehr viel seltener, als es sich anfühlt. Machen Sie sich klar, dass Sie schon viele Konflikte in Ihrem Leben bewältigt haben und dass Konflikte zum Miteinander dazu gehören. Immer alles zu tun, aus Angst vor den Reaktionen anderer, raubt Ihnen Ihre Unabhängigkeit.
- **Man will nicht egoistisch oder herzlos wirken** - Diese Ursache liegt in unseren Werten begründet. Sie brauchen aber keine Angst davor zu haben, gleich ein/e EgoistIn zu sein, nur weil Sie nicht sofort springen, wenn Sie jemand um etwas bittet. Allein, dass Sie das befürchten, zeigt bereits, dass Sie sich über das Thema Gedanken machen. Aber – es kann durchaus sein, dass man es Ihnen vorwirft. Doch nur weil Sie jemand als egoistisch



beschimpft, sind Sie es nicht auch! Der Egoismus-Vorwurf ist sehr wirkungsvoll, wenn man andere zu etwas bringen will. Nehmen Sie diesen Manipulationsversuch aber nicht einfach so hin. Sie wissen selbst am besten, wie viel Sie für andere tun und ob Sie tatsächlich "herzlos" sind. Ein klarer Blick hilft Ihnen hier schon viel weiter. Wenn Sie sehr unsicher sind, können Sie auch eine Person dazu befragen, die Sie gut kennt – und die Ihnen vor allem wohl gesonnen 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, gebraucht zu werden, helfen zu können – all das tut vielen Menschen sehr gut. Und es ist ja auch tatsächlich schön, anderen etwas Gutes tun zu können. Wichtig ist nur, dass Sie hier nicht die Balance verlieren.
- **Angst, etwas zu versäumen** - Ein Aspekt, der sehr oft übersehen wird, der aber ganz 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. Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich Spaß macht, was Ihnen etwas gibt und trainieren Sie Schritt für Schritt, auch mal zu einer Einladung "nein" zu sagen oder an einer Veranstaltung nicht teilzunehmen. Sie werden sehen, dass das Leben weitergeht, auch wenn Sie nicht überall dabei sind (das können Sie ja sowieso nicht). Und den gewonnenen Freiraum werden Sie auf ganz neue Art nutzen können.

Zu diesen inneren Ursachen kommt dann auch noch die Tatsache, dass es uns die anderen oft nicht gerade leicht machen, "Nein" zu sagen.

Hier hilft nur eines: diese Strategien erkennen und entlarven. Schauen Sie genau hin, wer etwas von Ihnen will und welche Mittel diese Person einsetzt, um es zu erreichen. Hier hilft Ihnen Tipp 1, damit Sie den nötigen Abstand gewinnen und erkennen können, welche Mittel Ihr jeweiliger Gegenüber einsetzt. Haben Sie eine Strategie erkannt, können Sie diese freundlich, aber deutlich ansprechen, wie z.B.:

- *"Ich fühle mich im Moment überrumpelt, weil du von mir unter Zeitdruck eine Entscheidung möchtest. Gib mir zehn Minuten und dann sage ich dir Bescheid."*
- *"Ich kann verstehen, dass es dir nicht gefällt, wenn ich jetzt "nein" sage. Ich möchte mir aber deswegen keine Schuldgefühle machen lassen."*
- *"Ihr Lob freut mich natürlich sehr und trotzdem kann ich leider diese Aufgabe heute nicht mehr für Sie erledigen."*
- usw.

Tipp 3: Machen Sie sich klar, welchen Preis Sie zahlen, wenn Sie "ja" sagen

Dieser Tipp klang schon im ersten – also der Situationsanalyse – an, ist aber wichtig genug, auch noch einmal extra genannt zu werden. Machen Sie sich klar, was es Sie eigentlich kostet, zu oft "ja" zu sagen. Das nämlich kann Ihnen eine gute Portion Motivation und Anreiz geben, ab sofort ein bisschen genauer zu überlegen, ob Sie nicht vielleicht doch einmal etwas ablehnen.

Extra-Tipp

Rechnen Sie ruhig einmal allein zusammen, wie viel **Zeit** es Sie ganz konkret kostet, Aufgaben für andere zu erledigen. Das einmal summiert zu sehen, kann ein echter Augenöffner sein!



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

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

Auch wenn Beziehungen nicht nach kaufmännischen Regeln zu bewerten sind, so sollte doch das Verhältnis im Großen und Ganzen ausgeglichen sein. Das gilt für den Job genauso wie für Freundschaften oder die Familie. Wenn Sie dauerhaft mehr geben als Sie bekommen, werden Sie unzufrieden. Und hier gilt es, besser für sich zu sorgen.

Indem Sie sich klarmachen, was es ganz konkret für Sie bedeutet, immer wieder etwas für andere zu tun, kommen Sie in Kontakt mit Ihren eigenen Bedürfnissen. Menschen, die sich schwer damit tun, "Nein" zu sagen, stellen ihre eigenen Bedürfnisse oft hinten an. Auf Dauer aber höhlt das aus und macht unzufrieden.

Tip 4: Erlauben Sie sich "Nein" zu sagen

Dieser Tipp knüpft unmittelbar an den vorherigen an. Dann, wenn Sie sich nämlich klargemacht haben, dass Sie für jedes "Nein", das Sie nicht sagen, auch einen Preis zahlen, fällt es Ihnen vielleicht leichter, sich selbst die Erlaubnis dafür zu geben, irgendwann auch einmal an sich und nicht nur an andere zu denken.

Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen. Niemand kann ständig für alle bereit stehen. Der Vorwurf, egoistisch zu sein, kommt schnell – aber gut für sich zu sorgen, ist kein Egoismus, das ist notwendige Selbsterhaltung. Sie können anderen nur dann wirklich etwas geben, wenn Sie selbst genug Kraft und Energie haben – und vor allem dann, wenn Sie gerne tun, worum man Sie bittet.

Tip 5: Lernen Sie, auf sanfte Art "Nein" zu sagen

Wichtig beim Nein-Sagen ist vor allem, **klar zu sein, aber dabei nicht brutal**. Wenn Sie etwas nicht tun wollen, dann sollten Sie das so deutlich sagen, dass der/die andere es nicht missinterpretieren kann. Das aber kann man behutsam und freundlich tun, so dass das Nein nicht verletzt.

Hier finden Sie eine Reihe von Möglichkeiten, wie Sie respektvoll "Nein" sagen können:

- **Das Nein begründen** - Sie brauchen sich zwar nicht zu rechtfertigen, aber Sie können Ihr Nein begründen. Das macht es dem anderen leichter, es anzunehmen. Wenn sich z.B. ein/e KollegIn zu Ihnen setzen will, Sie aber gerade in einem wichtigen Gespräch vertieft sind, bei dem Sie keinen anderen dabeihaben möchten, dann können Sie genau das sagen: "Oh, ansonsten jederzeit gerne – nur jetzt besprechen wir gerade etwas Persönliches." Hier bitten Sie selbst um Rücksichtnahme und motivieren so Ihr Nein. Auf diese Weise wird deutlich, dass sich das Nein nicht gegen die Person richtet, sondern andere Ursachen hat.
- **Verständnis zeigen** - Indem Sie Verständnis für die Bitte des anderen zeigen, wirkt jedes Nein schon viel weicher. Sagen Sie so etwas wie "Daß du so im Zeitstress bist, tut mir sehr leid – aber ich kann dir leider heute trotzdem nicht aushelfen." oder "Ihr Team steht da wirklich stark unter Druck. Leider ist es trotzdem nicht möglich, dass eine Arbeitskraft von uns zu Ihnen wechselt."



- **Bedanken** - Eine schöne Geste ist, 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." oder "Das ist ein wundervolles Kompliment, dass du mir das zutraust, aber ich kann leider nicht."
- **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 sollten Sie deshalb doch lieber eine neutrale Formulierung wählen.
- **Manchmal reicht auch ein Teil-Nein** - Häufig muss man gar kein striktes Nein sagen. Wenn Sie z.B. nur heute keine Zeit haben, es Ihnen aber nichts ausmachen würde, die Aufgabe morgen zu übernehmen, dann können Sie das genauso sagen. Oder vielleicht sind Sie bereit, einen Teil der Bitte zu erfüllen, dann bieten Sie das an.
- **Gegenangebot machen** - Es ist auch möglich, einen Gegenvorschlag zu machen - also vielleicht eine andere Idee anzuregen, wie derjenige sein Anliegen lösen kann. Sie zeigen damit, dass Ihnen der andere nicht egal ist, machen aber auch klar, dass Sie nicht zur Verfügung stehen.

In der Regel reicht es aus, wenn Sie konsequent bei Ihrem Nein bleiben. Aber es gibt auch Zeitgenossen, die - gerade wenn diese von Ihnen kein Nein gewohnt sind - hartnäckig davon ausgehen, Sie doch noch "rumzukriegen". Hier ist dann manchmal auch ein deutlicheres Wort angesagt. Auch hier können Sie die eingesetzte Strategie ansprechen, wie z.B.

- "Du möchtest mich jetzt offenbar mit allen Mitteln dazu bringen, dass ich "ja" sage - tut mir wirklich leid, aber das zieht dieses Mal nicht."
- "Ihnen scheint es sehr wichtig zu sein, mich umzustimmen. Aber leider kann ich nur noch einmal wiederholen, dass es heute nicht geht."

Und noch ein Denkanstoß zum Schluss

Und hier noch ein spannender Denkanstoß: Überprüfen Sie einmal, wie Sie selbst damit umgehen, wenn jemand anders "Nein" zu einem Ihrer Anliegen sagt.

- Können Sie das Nein akzeptieren oder neigen Sie selbst dazu, den anderen umstimmen zu wollen?
- Finden Sie es angemessen, wenn andere Ihren Bitten nicht immer nachkommen oder fühlen Sie sich dann verletzt oder beleidigt?
- Können Sie mit Ihrer Enttäuschung gut umgehen oder werden Sie wütend?

Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten und ggf. im Sinne des "Rechts zum Nein-sagen für alle" etwas an sich arbeiten, wird es Ihnen auch leichter fallen, sich dieses Recht selbst zu nehmen.

II Literatur zum Thema

- Höglinger, August: Grenzen setzen bei Erwachsenen, Linz 2002
- Höglinger, August: Zeit haben heißt nein sagen. Mehr Zeit und Lebensqualität durch bessere Selbstorganisation, 2. Aufl., Linz 2002
- Jaeggi, Eva: Zu heilen die verstoßenen Herzen, Rowohlt-TB, 1997
- Bock, Petra: Mindfuck: Warum wir uns selbst sabotieren und was wir dagegen tun können, Knauer-Verlag 2011
- Grün, Anselm; Robben, Ramona: Grenzen setzen - Grenzen achten. Damit Beziehungen gelingen - Spirituelle Impulse, Herder 2010
- www.zeitzuleben.de
- Prieler, Gerhard: Abgrenzen und Durchsetzen, www.assista.org