



NEINSAGEN FÜR ANFÄNGER: HOLEN SIE SICH IHR LEBEN ZURÜCK

SIE KÖNNEN «NEIN» SAGEN, OHNE
SCHULDGEFÜHLE AUF SICH ZU LADEN. SIE
MÜSSEN NUR WISSEN, WIE DAS GEHT.

INHALT

<i>Neinsagen für Anfänger: Holen Sie sich Ihr Leben zurück</i>	I
Darf man überhaupt «Nein» sagen?	2
Sie haben die Wahl	3
Klein anfangen	3
Kosten vergleichen	4
Grenzen im Kalender	5
Vorausdenken statt bereuen	6
Erst nachdenken, dann antworten	7
Den Rahmen bestimmen	8
Im Zweifel «Nein»	9
Ja, aber nur so viel	10
Vorsicht Falle	10
Sie sind im Recht	11
Ein «Nein» verbindet	12
Müssen Sie Ihr «Nein» begründen?	12
Was ist der Preis für das nein?	14
Nicht zurückschauen	14
Was denken Sie, denkt er?	15
Das Wichtigste im Schnelldurchlauf	16

NEINSAGEN FÜR ANFÄNGER: HOLEN SIE SICH IHR LEBEN ZURÜCK

Ich freue mich, wenn es harmonisch zugeht. Streitigkeiten, Kritik, enttäuschte Gesichter: das geht mir nahe. Echt wahr: Ich sehne mich nach Friede, Freude, Eierkuchen.

Kennen Sie das? Sie leben ihr Leben, die Welt ist in Ordnung und plötzlich ruft Sie jemand an.

«Wir ziehen um. Kommst du helfen? Wir sind um jedes paar Hände froh.»

Der Anrufer ist ein netter Kerl, mit dem Sie es schon manchmal lustig hatten. Aber Sie wissen genau: Wenn Sie mal seine Hilfe brauchen, hat er keine Zeit.

Das Dumme ist nur, **Sie haben Zeit.**

Sie wollten am Wochenende so richtig dekadent ausschlafen, Kuchen essen, Bücher lesen und faulenzen. Dürfen Sie das? Obwohl da draussen ein Mensch um Ihre Hilfe bittet? Das wäre doch herzlos ...

Und bevor der Gedanke noch zuende gedacht ist, hören Sie sich schon «O.K., *ich komme.*» sagen.

Aber in diesem Moment haben Sie den **Menschen hängen lassen**, der auf Ihre Fürsorge am meisten angewiesen ist: sich selbst.

DARF MAN ÜBERHAUPT «NEIN» SAGEN?

Sie haben das gute Recht, Ihren eigenen Bedürfnissen Vorrang zu geben. **Wenn Sie nicht auf sich aufpassen, wer soll es dann tun?**

Natürlich müssen Sie helfen, wenn andere in akuter Not sind und Sie eine Katastrophe verhindern können. Sie müssen das Kind aus dem Teich ziehen, auch wenn Sie schon einen Schnupfen haben, Ihre besten Kleider tragen und ein Brautpaar auf Sie als Trauzeugen wartet.

Aber sonst? Sagen Sie nicht «Ja», weil Sie ein schlechtes Gewissen plagt oder weil Sie die Bestätigung suchen, von anderen gebraucht zu werden. Sie können «Nein» sagen, **ohne Freundschaften zu zerstören**, Karrieren zu beenden oder Schuldgefühle auf sich zu laden. Sie müssen nur wissen, wie das geht und Ihren inneren Schweinehund überwinden.

SIE HABEN DIE WAHL

Wer gern hilft, sagt oft schon «Ja», bevor das Hirn Zeit hatte, «Moment mal» zu rufen. Das «Ja» ist ein eingespielter Reflex (wie der Blick in den Rückspiegel bevor Sie die Spur wechseln).

Daher steht eine **Bewusstseinsübung** an erster Stelle.

Denken Sie an drei Situationen, in denen Sie «Ja» gesagt haben, obwohl Sie lieber «Nein» gesagt hätten. Jetzt machen Sie sich klar, dass Ihr Mund auch «Nein» hätte sagen können und dass manch anderer das mühelos über die Lippen gebracht hätte.

Dann stellen Sie sich vor, dass Sie «Nein» sagen und dass ein Freund Ihnen auf die Schulter klopft und anerkennend sagt:

«Das hast du gut gemacht. Endlich hast du auf deine innere Stimme gehört und bist für deine Bedürfnisse eingetreten.»

Mit etwas Glück haben Sie beim nächsten Mal einen lichten Moment, bevor Sie ungewollt «Ja» sagen. Diese Sekunde ist Ihr **Schlüssel zur Freiheit**.

KLEIN ANFANGEN

Sie müssen nicht mit einem «Nein» beginnen, das Sie den Job kosten oder eine Freundschaft ruinieren könnte. Springen Sie ein paar Mal vom Beckenrand ins Wasser, bevor Sie sich auf den Sprungturm wagen:

- Sagen Sie «Nein» zu dem Verkäufer, der sie verführen will, die neuen Schokokekse zu probieren.
- Sagen Sie «Nein» zu dem Call-Center-Agenten, der Sie ungebeten anruft.
- Wimmeln Sie den Nachbarn ab, der Langeweile hat und Sie von der Arbeit abhält.

Neinsagen braucht Übung. Wenn Sie dieser Text interessiert, haben Sie im Jasagen wahrscheinlich viel mehr Übung als im Neinsagen. Aber Sie können aufholen.

KOSTEN VERGLEICHEN

Wer eine Wahl hat, muss Kosten vergleichen. Das kennen Sie vom Einkaufen.

Sie können wählen: Sie helfen beim Umzug (das kostet Sie die Entspannung, die Erholung und die innere Freude, sich das Faulenzer-Wochenende zu gönnen) oder Sie sagen «Nein» (das kostet Sie das gute Gefühl, gebraucht zu werden und drückt auf Ihr Gewissen).

Viele Jasager kennen nur die Kosten des Neinsagens. **Dass auch das Jasagen etwas kostet, vergessen sie.**

Überlegen Sie sich genau, wofür Sie Zeit, Energie oder Geld brauchen, damit Ihr Leben im Lot ist. Wer zu oft «Ja» sagt, überzieht dauernd sein Zeitkonto. Dann entsteht statt dem guten Gefühl «Hier konnte ich helfen» die Sorge «Wie soll ich denn jetzt noch alles schaffen?».

Die Sorge bringt Sie um den Schlaf, Müdigkeit und Hektik erzeugen Fehler, Fehler Ausbügeln kostet noch mehr Zeit, Sie werden noch erschöpfter ... und es ist **kein Ende in Sicht**.

Jasagen ist nur in dem kurzen Moment leichter, in dem Sie dem Bittsteller eine Freude machen. Aber wenn Sie in zwei Wochen antreten müssen, wird der Ärger über Ihre eigene Dummheit sie 14 Tage lang in den Hintern beißen.

Und wenn dann endlich das letzte Sofa im dritten Stock steht (Altbau, 4,30 m Geschosshöhe, kein Lift), fragt der flotte Horst (dem Sie noch nie etwas abschlagen konnten) ob Sie Ende August auch ihm beim Umzug helfen können. Er zieht, das vergass er zu erwähnen, mit seiner neuen Freundin zusammen, die beim Arbeiten die Hände immer in den Hosentaschen behält.

Machen Sie einen Kassensturz und schwören Sie sich, Ihr **Zeitbudget in Ordnung zu bringen**, bevor ihr Jasagen Sie um den Verstand bringt.

GRENZEN IM KALENDER

Wer Job, Familie und Hobbies unter einen Hut bringen muss, muss seine Zeit einteilen. Die meisten Menschen schreiben nur fixe Termine in ihren Kalender: Teambesprechung, Zahnarzt, Lauftreff.

Aber viele alltägliche Pflichten haben keine fest gebuchte Zeit:

- E-Mails lesen und beantworten
- Spesen abrechnen

- Buchhaltung
- Daten analysieren
- Probleme lösen
- Netzwerke pflegen
- Ablage, Ordnung schaffen
- Wichtiges von Unwichtigem trennen ...

Das alles steht nicht im Kalender. Aber wenn Sie sich dafür keine Zeit nehmen, kommen Sie in Teufels Küche.

Definieren Sie die wichtigen Routinen, für die Sie regelmässig Zeit brauchen und reservieren Sie dafür Zeit in Ihrem Kalender. Wenn jetzt jemand eine Bitte an Sie richtet, zeigt Ihr Kalender unerbittlich, **wie wenig Zeit Sie für solche Extratouren übrig haben**. So werden Sie sich eher erlauben, auch mal «Nein» zu sagen.

Viele Unternehmen verwenden Groupware-Tools, in denen die Kalender der Mitarbeiter sichtbar sind. Wenn Sie für die alltäglichen Zeitfresser nichts einplanen, werden Ihre Kollegen Ihre freien Blöcke mit Pflichten füllen, die die Zeit fressen, die Sie für Ihre Zeitfresser brauchen.

VORAUSSDENKEN STATT BEREUEN

Gut möglich, dass Sie häufig von den gleichen Leuten oder in ähnlichen Situationen um Gefälligkeiten gebeten werden. Dann lohnt es sich, dafür eine Strategie zu entwickeln.

Machen Sie eine Liste Ihrer **Jasagen-Klassiker** und überlegen Sie sich genau:

- Welche Argumente sprechen dafür?
- Welche Argumente sprechen dagegen?
- Wie wichtig ist der Bittsteller für Sie?
- Welche (zeitlichen, finanziellen, räumlichen ...) Grenzen wollen Sie setzen?
- Wie können Sie vermeiden, überhaupt gefragt zu werden?
- Wie können Sie Ihr «Nein» verpacken, ohne zu verletzen?

Es mag Menschen geben, für die Sie alles tun möchten und andere, die Sie lieber auf Abstand halten. Machen Sie sich klar, für wen oder was Sie wie viel tun möchten. Dann sind Sie vorbereitet und das «Nein» oder das «nur so viel und nicht mehr» wird Ihnen leichter fallen.

ERST NACHDENKEN, DANN ANTWORTEN

Wenn Sie sich selbst als gewohnheitsmässigen Jasager kennen, sollten Sie den «Ja-Reflex» zu einem «**Darüber-muss-ich-nachdenken-Reflex**» umbauen.

Bitten Sie um Bedenkzeit, fragen Sie sich:

- Müssen Sie eigene Wünsche zurückstellen?

- Wie sehr wird Sie das belasten?
- Werden Sie sich über den Bittsteller ärgern, wenn Sie zusagen?
- Droht eine ernste Gefahr, wenn Sie ablehnen?

Wahrscheinlich brauchen Sie zusätzliche Informationen:

- Wann genau?
- Wo?
- Wie lange?
- Wie viel?
- Wer macht sonst noch mit?
- Wer trägt was bei?

Wenn Sie um Bedenkzeit gebeten haben, können Sie Ihr «Nein» nachvollziehbar begründen, ohne den anderen zu verletzen. Und wenn Sie «Ja» gesagt haben, wird Ihre Hilfe **mehr geschätzt**, weil Sie andere Pflichten zur Seite geschoben haben, um die Bitte zu erfüllen.

DEN RAHMEN BESTIMMEN

Wer Bedenkzeit hat, kann neue Einsichten gewinnen und den Rahmen für die Antwort setzen.

Vielleicht sind Sie gar nicht zuständig oder jemand anderes ist besser geeignet. Dann verweisen Sie den Bittsteller an **die richtigen Leute** (die Sie vielleicht vorwarnen).

Wenn Sie zuständig und geeignet sind, aber ablehnen wollen, müssen Sie Farbe bekennen. Aber Sie können sich Ihre Argumente zurechtlegen, für und wider abwägen und sich **Ort, Zeit und Medium der Antwort** aussuchen.

Vielleicht werden Sie spätnachmittags anrufen, kurz bevor Ihr Chef ein wichtiges Meeting hat, damit er Sie nicht stundelang zutexten kann.

Oder Sie schreiben ein E-Mail. Das können Sie in Ruhe ausformulieren und erst dann versenden, wenn der Zeitpunkt optimal ist. Auf ein E-Mail folgt oft ein E-Mail als Antwort. Das ist ein Vorteil, weil man per E-Mail **nicht so leicht überrumpelt** wird.

Ein bisschen feige ist das natürlich. Aber wenn Mut Ihre stärkste Tugend wäre, würden Sie diesen Text nicht lesen.

IM ZWEIFEL «NEIN»

Wenn Ihr Gesprächspartner eine sofortige Antwort verlangt und Ihnen keine Bedenkzeit geben will, muss Ihre Standardantwort «Nein» sein.

Sie können sagen:

«Wenn du jetzt sofort eine Antwort brauchst, muss ich absagen.»

Das ist viel besser, als unter Zeitdruck «Ja» zu sagen. Wenn der Bittsteller wirklich verzweifelt ist, wird er nachhaken und dann können Sie Ihre Antwort immer noch ändern. Aber **sobald Sie «Ja» gesagt haben, sind Sie geliefert.**

J A, ABER NUR SO VIEL

Wann immer Sie jemandem helfen, sollten Sie der Hilfe **Grenzen setzen**. Sagen Sie: Ich helfe dir am Samstag von 10:00 bis 14:00, wenn du mich anschliessend zum Zug bringst.

So können beide Seiten planen. Der Bittsteller wird Sie so einsetzen, wie es ihm am meisten hilft und Sie können planen, wie Sie alles andere an diesem Wochenende auch noch schaffen.

Wenn Sie möchten, schicke ich Ihnen diesen Artikel als formatiertes PDF «**Neinsagen für Anfänger**» Einfach hier klicken.¹

VORSICHT FALLE

Wo es Jasager gibt, sind auch Manipulatoren. Die schmieren Ihnen **Honig um den Bart** und kleben dann ihre Bitte daran fest:

«Du kannst doch so gut Englisch. Würdest du wohl den Brief für mich schreiben?».

Oder sie machen auf hilflos:

¹<https://schreibszene.ch/neinsagen-fuer-anfaenger>

«Ich habe einfach keinen grünen Daumen. Kannst du nicht meine Hecke für mich schneiden?»

Die ganz gerissenen schneiden Ihnen den Rückweg schon ab, bevor sie ihre Bitte überhaupt aussprechen:

«Hast du am Wochenende schon etwas vor?»

Oder sie legen erst eine ganz weite Schlinge aus, die sie später zuziehen:

«Hättest du irgendwann mal einen Moment, um mir mit dem Computer zu helfen?»

Lassen Sie sich nicht einwickeln. Wer Sie manipulieren will, verdient ein «Nein», zumindest aber, dass Sie vorher nach Details fragen, auf Zeit spielen oder klare Grenzen setzen.

SIE SIND IM RECHT

Es ist **kein netter Zug**, wenn Sie jemandem eine Bitte abschlagen, der mit Ihrer Hilfe rechnen durfte, in grosser Not ist oder für Sie schon viel getan hat.

Solchen Menschen **müssen Sie helfen**. Hilfsbereitschaft ist ein Eckpfeiler zivilisierten Miteinanders. Wer seinen fairen Anteil an gegenseitiger Hilfeleistung verweigert, ist ein Schmarotzer. Aber wenn Ihre Kräfte nicht reichen, jemand Ihre Gutmütigkeit ausnutzt oder einfach zu bequem ist, eine andere Lösung zu suchen – dann haben Sie alles Recht der Welt, sich gerade zu machen und «Nein» zu sagen.

Das geht umso leichter, wenn Sie vor dem «Nein» Bedenkzeit hatten.

Dann sind Ihnen die guten Gründe klar, die für Ihre Entscheidung sprechen. Wenn danach **das schlechte Gewissen** um die Häuser schleicht, stellen Sie es zur Rede und halten Sie ihm die Argumente entgegen, die Sie zu Ihrer Antwort bewogen haben. Das müssen Sie sowieso irgendwann lernen, sonst kommen Sie unter die Räder.

EIN «NEIN» VERBINDET

Nicht jeder der «Nein» sagt, ist ein rücksichtsloser Egomane und nicht jedes «Nein» ist ein Beziehungskiller.

Sie können beides tun: Sich in den Bittsteller **einfühlen** und gleichzeitig für Ihr eigenes Wohlergehen sorgen. Zum Beispiel so:

«Ich verstehe gut, dass du bei deinem Umzug Hilfe brauchst. Vor der Freude am neuen Heim kommt viel Arbeit. Aber ich kann dir dieses Mal nicht helfen.»

Sorgen Sie dafür, dass der Bittsteller sich gehört und verstanden fühlt, aber tun Sie für sich, was für Sie wichtig ist. **Es ist nicht klug, auf fremde Leute mehr Rücksicht zu nehmen als auf das eigene Wohlergehen.**

MÜSSEN SIE IHR «NEIN» BEGRÜNDEN?

Wer oft «Ja» sagt, will in den Augen anderer gut dastehen und Misstöne vermeiden.

Wenn ein harmoniebedürftiger Mensch sich doch einmal zu einem «Nein» durchringt (weil es schlichtweg unmöglich ist), hat er gleich Angst um die Beziehung. Er wünscht sich, dass der andere seine Beweggründe versteht und ihm das «Nein» verzeiht. Das kann funktionieren.

Aber nur, wenn die Gründe auch wirklich stimmen und nur, wenn Ihr Gegenüber Ihre Bedürfnisse achtet. **Ausreden als Begründung** für Ihr «Nein» sind gefährlich. Wenn Ihr Gegenüber ein Gegenmittel findet, sind Sie moralisch verpflichtet, «Ja» zu sagen.

Ihr nerviger Kollege will sich morgen mit Ihnen zum Kaffee verabreden. Sie hätten wohl Zeit, aber nicht für ihn. Um ihn loszuwerden sagen Sie:

«Morgen Nachmittag kann ich leider nicht. Da habe ich schon einen Termin.»

worauf er sicher fragen wird:

«Welcher Tag würde dir denn besser passen?»

Oder Sie sind zu einer Party eingeladen, an der Ihnen überhaupt nichts liegt. Sie sagen:

«Ich würde ja gerne kommen, aber ich habe keine Kinderbetreuung.»

«Bring die Kinder doch einfach mit. Monika bringt ihre Kinder auch mit.»

Menschen, die mir nahe stehen, sage ich meistens **die wahren Gründe** für meine Entscheidung. Weil ich auch ihnen wichtig bin, verstehen sie meine Beweggründe und tragen mir die Entscheidung nicht nach. Aber manchmal ist die **Wahrheit schwer zu verkraften** («Petra ist mir wichtiger als du.»), dann behalte ich sie für mich.

Wenn ich einem Manipulator gegenüberstehe, gebe ich überhaupt keine Gründe an. Der wird meine Entscheidung ohnehin nicht akzeptieren und alle Begründungen gegen mich verwenden.

WAS IST DER PREIS FÜR DAS NEIN?

Es klang schon ganz am Anfang an: **Weder «Ja» noch «Nein» sind gratis.**

Bevor Sie jetzt zu allem «Nein» sagen und sich mehr Schwierigkeiten als nötig einhandeln, prüfen Sie lieber kurz nach, ob das «Nein» den Ärger wert ist. Ihr Chef sitzt am längeren Hebel. Er kann Ihnen schaden, wenn Sie ihm eine Bitte abschlagen. Das macht das «Nein» teurer, vielleicht zu teuer. Dann fahren Sie mit einem «Ja» besser.

Aber fragen Sie vorher nach den Details.

«Erwarten Sie, dass ich das Wochenende durcharbeite?».

Ihr Chef muss wissen, **was er Ihnen abverlangt**, sonst haben Ihre Zugeständnisse keinen Wert.

NICHT ZURÜCKSCHAUEN

Soabld Sie «Nein» gesagt haben, dürfen Sie nicht mehr zurückschauen.

Die Zeit zum Zweifeln und Abwägen ist vor der Entscheidung. Danach schauen Sie nach vorne. Denken Sie sich **auf die Sonnenseite der Ent-**

scheidung. Denken Sie daran, wie gut es Ihnen tut, am Wochenende auszuschlafen, keine Pflichten im Rücken zu spüren und sich für genau die Dinge Zeit zu nehmen, die Ihnen am meisten gut tun.

Lassen Sie sich nicht auf Zweifel und Schuldgefühle ein, sonst wird Ihnen das nächste «Nein» noch schwerer fallen.

WAS DENKEN SIE, DENKT ER?

Jasager machen sich meist zu viele **Sorgen** darüber, was andere denken oder sagen könnten. Sie sagen lieber «Ja», dann sind auf der sicheren Seite.

Das ist eine Wahrnehmungsstörung, die Sie überwinden können.

Denken Sie über Ihre eigene Reaktion nach, wenn Sie jemanden um etwas gebeten haben und ein «Nein» die Antwort war. Sie waren vielleicht enttäuscht, hatten sich mehr erwartet und mussten eine andere Lösung finden. Aber es ist nicht das Ende der Welt und früher oder später löst sich das Problem auch anders. Dann ist das «Nein» vergessen und die Enttäuschung überwunden.

Aber wenn Sie selbst jemandem eine Bitte abschlagen, haben Sie das Gefühl, das schlechte Karma kröche Ihnen bis in alle Ewigkeit hinterher. Unsinn.

DAS WICHTIGSTE IM SCHNELLDURCHLAUF

- Jasager haben ein Problem: Ihre Hilfsbereitschaft übersteigt ihre Kräfte.
- Es ist O.K., «Nein» zu sagen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.
- Jasagen ist oft ein Reflex, keine bewusste Entscheidung.
- Neinsagen kann man üben.
- Egal ob Sie «Ja» oder «Nein» sagen: Jede Entscheidung hat ihren Preis.
- Bitten Sie um Bedenkzeit, statt spontan «Ja» zu sagen.
- Unter Zeitdruck sagen Sie besser «Nein» als «Ja».
- Fragen Sie nach Details.
- Setzen Sie Ihrer Hilfsbereitschaft Grenzen.
- Sie können, müssen Ihre Entscheidung aber nicht begründen.
- Wer Sie manipuliert, verdient ein «Nein».
- Auch ein «Nein» kann verständnisvoll klingen.
- Wählen Sie Zeit, Ort und Medium für Ihre Antwort taktisch klug.
- Ein «Nein» ist kein Drama. Das meinen Sie nur.

Das wars für heute.

Vielen Dank fürs Lesen.

Matthias Wiemeyer



Copyright © 2022 Matthias Wiemeyer

Gefunden auf: schreibszene.ch/blog

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne schriftliche Genehmigung (*die im Regelfall aber gewährt wird – einfach anfragen an info@schreibszene.ch*) des Herausgebers in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopieren, Aufzeichnen, Scannen oder auf andere Weise – reproduziert, gespeichert oder übertragen werden. Es ist illegal, diesen Text zu vervielfältigen, auf einer Website zu veröffentlichen oder auf andere Weise ohne Genehmigung zu verbreiten.

Veröffentlicht von schreibszene und Content Marketing Akademie