NEIN – vier Buchstaben, um gesund zu bleiben

NEIN – vier wichtige Buchstaben
Es sind gerade mal vier Buchstaben, die eine Welt verändern können. Sie müssen nur im richtigen Moment und mit ganzem Herzen ausgesprochen werden. NEIN – dieses mächtige und notwendige Wort ist für die Menschen von heute das schwierigste. Auf verbindliche Weise NEIN zu sagen, war aber noch nie von grösserer Bedeutung als heute: Informationen sind immer und überall abrufbar, die Grenzen zwischen Freizeit und Beruf werden zunehmend verwischt und Zeit ist ein knapper Rohstoff geworden. Deshalb versucht jeder, von diesem raren Gut das grösste Stück abzubekommen: der Partner, die Kinder, Freunde, Kollegen und der Chef. Immer mehr Menschen sehnen sich nach Autonomie und gleichzeitig fällt es vielen schwer, zum eigenen NEIN zu stehen.

Fehlendes NEIN
Fehlende Energie für eigene Ziele und liebe Menschen / abgekoppelt sein von eigenen Wünschen und Werten / sich selber aufgeben / am Wachstum gehindert sein / Verlust von Lebendigkeit und Spontaneität / gestresst, erschöpft, ermüdet, unzufrieden sein / verärgert, verbittert, voll Groll und Vorwürfen gegenüber sich und anderen sein / Konflikte werden überspielt und Gefühle übergangen / Beziehungen geraten in Schräglage



Was Menschen hindert, NEIN zu sagen
Angst
Die meisten Menschen kennen die Angst vor dem NEIN. Wie gross ist sie bei Ihnen? (Test kann bei der Referentin angefordert werden).

Antreiber
Sei perfekt, sei schnell, sei stark, sei nett, streng dich an!
Antreiber prägen von früher Kindheit an das Leben und können Menschen daran hindern, ihr Leben zu aktiv zu gestalten und sich abzugrenzen, um gesund zu bleiben.
Es braucht starke **Erlaubnisse**, um den Antreibern die Macht zu nehmen.

Bannbotschaften
Früher noch als die Antreiber wirken sogenannte Bannbotschaften („du bist nicht wichtig, habe keine Bedürfnisse, sei kein Kind“ etc.) auf Kinder ein und verwehren ihnen zum Teil noch als Erwachsene den Zugang zu einem gesunden und ausgewogenen Leben. Bannbotschaften können entlarvt und entmachtet werden.

Was gibt es zu gewinnen
- Energie für eigene Ziele und liebe Menschen
- Kontakt zu eigenen Wünschen und Werten
- Einstehen für eigene Bedürfnisse
- Zugang zu Lebendigkeit und Spontaneität
- Wachstum und Entwicklung
- Entspannung, Zufriedenheit, Gelassenheit
- Friede und geklärte Beziehungen mit anderen
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Bewusster Umgang mit Gefühlen



Literatur: Eigensinn; Ursula Nuber
Dem Leben Richtung geben; Jörg Knoblauch
Die etwas gelassenere Art, nein zu sagen; Barbara Berckhan
Die Kunst, freundliche Nein zu sagen, Tanja Baum
Das kleine Übungsheft – Grenzen setzen, nein sagen; Anne van Stappen