



Erna Hüls

# Coaching - persönlich, effektiv, vertraulich

## „Die Kunst, **NEIN** zu sagen“

**Marita L. ist Grundschullehrerin mit Leib und Seele. Sie liebt die Arbeit als Lehrerin mit den Kindern und sprüht vor Ideen. Jetzt geht die Rektorin in Rente und Marita ist vom Kollegium vorgeschlagen worden, die Schulleitung zu übernehmen. Von dem Tag an geht sie mit Magenschmerzen zur Arbeit. Sie traut sich einfach nicht zu sagen, dass sie die angebotene Stelle nicht haben will.**



Sicher kennen Sie das auch. Sie werden gefragt: „Mama, darf ich?“ „Können Sie morgen schon liefern?“ „Kannst du auf die Kleine aufpassen?“ oder „Würden Sie uns einen Rabatt geben?“ ... und obwohl Sie eigentlich Nein denken, sagen Sie Ja. Wir haben Angst, Nein zu sagen, weil wir uns vor der Reaktion anderer fürchten. Wir wollen nicht abgelehnt werden oder der Anlass dafür sein, dass die Harmonie in der Familie, am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft gestört wird. Lieber die Harmonie nach außen aufrecht erhalten, auch wenn es im Inneren zunehmend disharmonischer wird.

### Die Ja-Sager-Falle

Wenn Sie nicht Nein sagen können, verfügen andere Menschen über Ihre Zeit und Energie. Sie werden fremdbestimmt und nicht ernst genommen. Sie werden chronisch unzufrieden und haben das Gefühl, dass man Ihnen auf der Nase rumtanzt. Ihre eigenen Interessen bleiben dabei auf der Strecke. So oft habe ich das schon in meinen Beratungen erlebt. Es sind besonders hilfsbereite, engagierte und offene Menschen, die in diese Ja-Sager-Falle tappen.

### Zeitdiebe

Wenn Sie beliebt sein wollen und nicht Nein sagen können, sind Sie ein williges Opfer für alle, die Sie für Ihre eigenen Zwecke ausnutzen wollen. In mei-

nen Augen sind das Zeiträuber. Das sind die einzigen Diebe in Deutschland, die nicht bestraft werden. Dabei stehlen sie uns das Wichtigste, was wir haben: unsere Lebenszeit!

### Wer nicht selbst handelt ...

Und Achtung! Zeiträuber sind Meister im Manipulieren. Sie sagen Sätze wie: „Niemand kann das so gut wie Sie ...“ (Schmeichelei), „Wenn du mich nicht hinfährst, komme ich zu spät“ (Schuldgefühle), „Was soll aus dem Projekt werden, wenn Sie nicht mitmachen?“ (Mitleid). Denken Sie dran: wer nicht selbst handelt, der wird behandelt.

### Prioritäten setzen

Ich habe festgestellt, dass Ja-Sager häufig zu den Menschen gehören, die keine Ziele haben, für die es sich lohnt, auf die Barrikaden zu gehen. Wenn man sich schon unbeliebt macht und einen Konflikt heraufbeschwört, sollte es sich doch wenigstens lohnen! Also: wofür brennen Sie? Was ist Ihnen im Leben wichtig? Dazu sollten Sie aus vollem Herzen „Ja!“ sagen, dann fällt das Nein auch leichter.

### Nein sagen - mit Charme & Diplomatie

Ein Nein ist gleichzusetzen mit „Stopp! Hier ist eine Grenze - und zwar meine.“ Und das haben die meisten Menschen nicht gelernt. Aber man kann es lernen. Die Kunst ist, eine Formulierung zu wählen, bei der Sie ganz bei sich bleiben und niemanden angreifen.

### Die 4-Schritte Strategie

Gehen wir zurück zu Marita L. Es wurde eine Konferenz angesetzt, in der sie ihren Standpunkt zu der ihr angebotenen Stelle mitteilen sollte. Und dies ist die Stra-

tegie, wie man Nein sagt. Sie ist auf alle Situationen übertragbar:

#### 1. Schritt: sagen Sie, was Fakt ist.

z.B.: Ich bin von Ihnen als Nachfolgerin für die Rektorin Frau Sowieso ausgewählt worden.

#### 2. Schritt: sagen Sie, wie Sie sich dabei fühlen.

z.B.: Ich fühle mich geehrt und bin auch stolz, dass Sie mir das zutrauen.

#### 3. Schritt: teilen Sie Ihre Prioritäten mit.

z.B.: mein Job als Lehrerin und der Umgang mit den Kindern macht mir viel Spaß und Spaß an der Arbeit ist mir wichtiger als eine höhere Position.

#### 4. Schritt: teilen Sie Ihre Entscheidung mit.

z.B. Deshalb habe ich mich entschieden, Lehrerin zu bleiben und die Stelle als Rektorin nicht anzutreten.

### Disharmonie aushalten

Wichtig ist: an dieser Stelle wird es disharmonisch. Halten Sie das aus! Manchmal sind es nur einige Minuten oder Sekunden. Disharmonie ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens - wie bei einem Musikinstrument, das auch ab und zu gestimmt werden muss. Nichts anderes ist das. Wir stimmen uns neu ein, sorgen dafür, dass unser Leben stimmig ist.

### Keine Rechtfertigung

Hier setzt auch oft die emotionale Erpressung ein z.B. in Form von Schmeicheleien. Ohne Strategie in der Schublade, wie diese hier, fangen die meisten Menschen an, sich zu rechtfertigen. Aber dann haben Sie verloren! Dies ist nicht der Zeitpunkt, sich zu rechtfertigen. Sie haben sich entschieden und das teilen Sie hiermit auch klar und selbstbewusst mit.

### Sprung in der Platte

Hier gibt es einen Trick, den Sie anwenden können und den nenne ich: Sprung in der Platte. Kennen Sie noch Langspielplatten? Wenn da ein Kratzer drauf war, hat sich eine bestimmte Stelle im Text immer wiederholt. Und so machen Sie das auch. Auf jeden Einwand wiederholen Sie Ihre Entscheidung: z.B. „Ich will Lehrerin bleiben und stehe für die Stelle nicht zur Verfügung...“ Dann merken die anderen, dass Sie es wirklich ernst meinen.

### Diplomatie

Was Sie sagen können, um Ihre Entscheidung abzurufen, ist: „Ich weiß, dass Sie das entscheidet, aber ich habe mich so entschieden.“ Oder: „Mir ist klar, dass Sie darüber nicht glücklich sind, aber ich muss in diesem Fall an mein Geschäft/meine Gesundheit/meine Zufriedenheit/meine Familie, etc denken.“

Sie sehen schon, Nein sagen ist gar nicht so einfach. Oder wie der griechische Gelehrte PYTHAGORAS sagte. „Die kürzesten Worte, nämlich Ja und Nein, erfordern das meiste Nachdenken.“ Wenn Sie nicht Nein sagen können, wage ich zu behaupten, dass Sie noch nicht wirklich JA zu sich selbst gesagt haben. JA zu Ihren Wünschen, Ihren Prioritäten und Zielen. Darüber lohnt es sich, nachzudenken.

### Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Mit den eigenen Karten spielen

Weitere Infos und Anfragen unter:

Erna Hüls Seminare & Coaching

Große Allee 76 • 46397 Bocholt

Tel. 02871-2373653

info@ernahuels.de • www.ernahuels.de