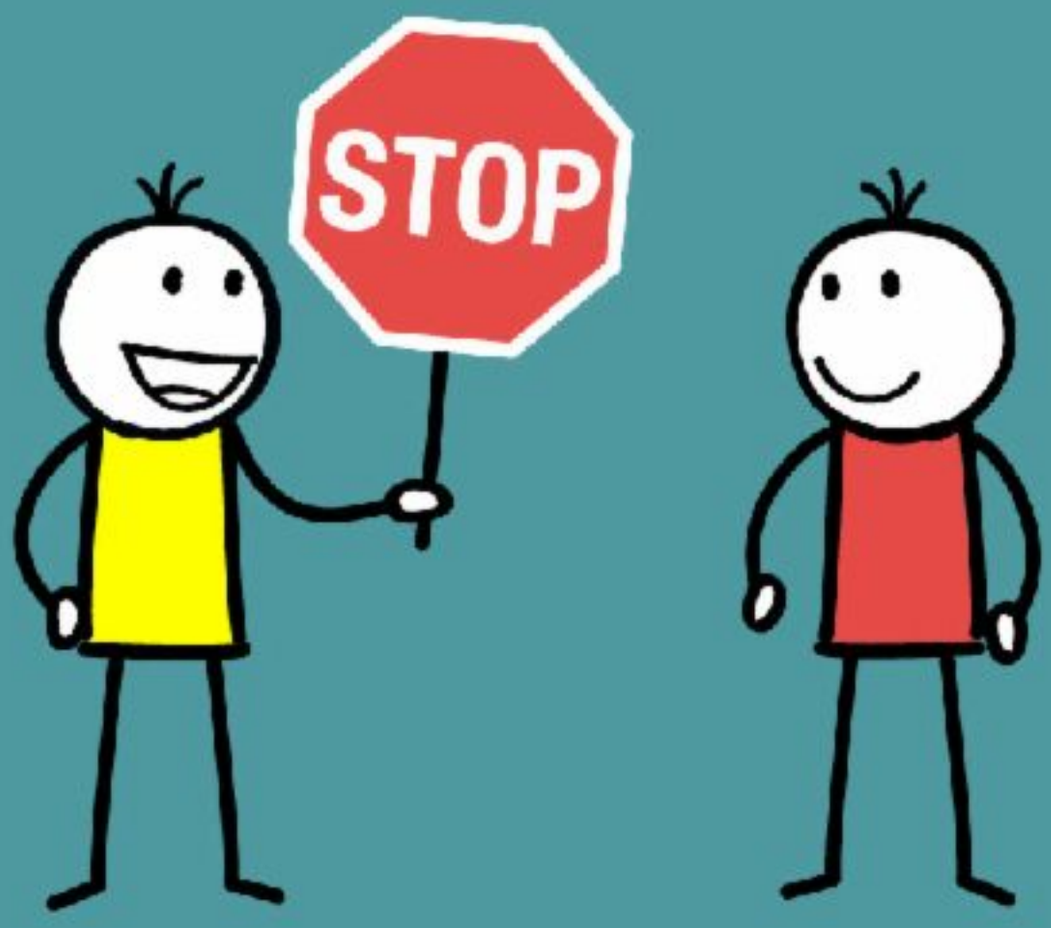
Barbara Berckhan

Souverän NEIN sagen



Drei Schritte zur klaren Abgrenzung

Kösel

Barbara Berckhan

Souverän NEIN sagen

Barbara Berckhan

Souverän NEIN sagen

Drei Schritte zur
klaren Abgrenzung

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge
wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die
Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411
FSC www.fsc.org

Klimaneutral*
Druckprodukt
ClimatePartner.com/14044-1912-1001

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: © Shutterstock.com (AStudio-1; Marco Ohmer)
Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham
Redaktion: Dr. Diane Zilliges, Bietigheim-Bissingen
Satz: Uhl & Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34790-2
www.koesel.de

Inhalt

Einleitung 11

1 Wie du den Murks der Welt auf Abstand hältst 15

Wem fällt es häufig schwer, Nein zu sagen und sich abzugrenzen? 17

Strategie: Durch diese drei Schritte entsteht eine starke, wirksame Grenze 19

Verbunden sein heißt auch, sich abgrenzen können 21

Das ist die Macht, die dir zusteht: dein Hoheitsgebiet 22

Dein Hoheitsgebiet verschafft dir ein dickes Fell 24

Das Nörgeln und die schlechte Laune anderer Leute prallen an dir ab 25

Du nimmst Kritik selbstsicher entgegen 26

Du hörst auf, dich bei anderen einzumischen 27

Du bleibst gut abgegrenzt, wenn sich andere Leute bei dir einmischen wollen 27

Das Drama der kompetenten Menschen: Sie sind immer gefragt und können nicht Nein sagen . . . 29

Die vier kompetenten Typen, die nicht Nein sagen können 30

Die Druckknöpfe der Überlastung – und woraus sie gemacht sind 33
Wenn andere gegen dein Nein protestieren 34
Was bist du bereit, zu riskieren? 35
Strategie: Mut zum Neinsagen 36
Strategie: Drei Schritte, mit denen du dich sofort stark machst 37
Strategie: So kannst du dich verlangsamen und dir Bedenkzeit nehmen 39

Schlechtes Gewissen beim Neinsagen? Wie du von den Schuldgefühlen wegkommst 41
Wie weit geht die Nicht-Einmischung in die Angelegenheiten anderer Menschen? 46
Strategie: Wie du anderen hilfst und dabei abgegrenzt bleibst 46

Die Macht der Medien und wie du deine kostbarsten Ressourcen rettest 49
Werde dir bewusst, welche Wirkung die tägliche Informationsflut auf dich hat 50
Der schöne Schein der Social-Media-Welt füttert den inneren Kritiker 51
Dein Bewusstsein hilft dir aus der Vergleichsfalle heraus 52
Sieben Tipps, wie du dich vom Sog der Onlinewelt abgrenzen kannst 54

Stimmig und passend für dich: Wie du dich mit deinem Nein und deinem Ja wohlfühlst 57
So bekommen dein Nein und dein Ja einen Ehrenplatz 58

Arbeitsblatt: Was du willst, das zählt. Die Nein-Ja-Liste 61
Auf neue Gedanken kommen: Die besten Tipps für deine Nein-Ja-Liste 62
Die persönliche Beschwerdezentrale: Was nervt, kommt aufs Papier 64
Dem eigenen Denken eine neue Richtung geben . . 64

2 Raus aus der Gedankenhölle: Wie du dich vom negativen Denken abgrenzen kannst 66

Dein inneres Selbstgespräch bestimmt, wie du dich fühlst 68
Unser Körper badet aus, was wir denken 69
Das Unglücklichsein entsteht im Kopf – und dort endet es auch 72
Das wichtigste Werkzeug ist immer bei dir: dein Bewusstsein 73

Geliebte Quälgeister, was habt ihr mir zu sagen? . 74
Steckbrief: Der innere Kritiker 75
Steckbrief: Der innere Antreiber 79
Steckbrief: Der innere Sorgenmacher 83

Welchen Schaden das negative Denken anrichten kann 87
Dein wahres Ich steht auf dem Fundament der Liebe 88
Wenn Gedanken deinen Selbstwert zerstören 89
Miese Gefühle wegmachen: Vom Zuschütten und vom Süchteln 90
Wie die Quälgeister uns dumm machen 92

So sind unsere Quälgeister entstanden 93
Woher das Gefühl kommt, nicht in Ordnung zu sein 94
Du hast keine »bösen« Teile in dir 95

Deine Abgrenzung von den drei Quälgeistern . . . 97
Strategie: Wie du mit vier Schritten aus dem Kopftheater rauskommst 98
Was steckt hinter Schritt eins? 99
Was steckt hinter Schritt zwei? 99
Was steckt hinter Schritt drei? 100
Was steckt hinter Schritt vier? 101
Wenn das alles nicht klappt: Die drei häufigsten Fehler 101
Strategie: Wie du ganz einfach im Hier und Jetzt bleiben kannst 106
Du kannst deine Quälgeister managen 108

Passend und stimmig für dich: Dein Heilmittel gegen das negative Denken 109
Die Abgrenzung vom inneren Kritiker 110
Die Abgrenzung vom inneren Antreiber 111
Die Abgrenzung vom inneren Sorgenmacher . . . 112
Du bist größer als die Quälgeister im Kopf 113
Arbeitsblatt: Finde deine neuen, wohltuenden Gedanken 116

3 Wie du souverän Nein sagst, ohne dich aufzureiben 118

Die Angelegenheiten anderer Leute und was du damit zu tun hast 118

Grenzen setzen: Die einfachste Gesprächsstrategie der Welt 119
Du stehst zu deinem Nein, auch wenn die anderen dich nicht toll finden 121
Wie du Nein sagst, ohne das Wort in den Mund zu nehmen 123
Gesprächsstrategie: Bitten statt Nein sagen 124
Die drei Schritte für alle, die ein weiches Herz haben 124
Gesprächsstrategie: Verständnis zeigen und Nein sagen in drei Schritten 126
Gesprächsstrategie: Wertschätzung ausdrücken und Nein sagen in drei Schritten 128

Die häufigsten Stolpersteine und Turbulenzen beim Neinsagen 129
Typische Gesprächskiller 130
Die nützliche Vorbereitung: So wird dein Nein noch wirksamer 134
Arbeitsblatt: Wie du das Neinsagen vorbereitest . . 135
Gesprächsstrategie: Wie du dir das Neinsagen oder das Abgrenzungsgespräch erleichterst 136
Gesprächsstrategie: Wie du beim Neinsagen Streit verhinderst 137

So kannst du dich vom inneren Kritiker anderer Leute abgrenzen 138
So gehst du gelassen mit Attacken um 139
Die besten Tipps, um gelassen zu bleiben, wenn du attackiert wirst 140
So bist du ein Vorbild für dein Gegenüber 143

Gut geschützt: Wie du mit den Macken der anderen gelassener fertig wirst 144
Strategie: So kannst du die Seltsamkeiten anderer Menschen auf Abstand halten 148
Der ultimative Stopp bei massiver Grenzverletzung 150

Wie du deinen Ärger für dich nutzen kannst . . . 151
Was kannst du tun, wenn du verärgert bist? 152
Gesprächsstrategie: Wie du verhinderst, dass der Ärger dich beherrscht 155
Gesprächsstrategie: Den Ärger in den Griff kriegen – in drei Schritten 157
Wie ich die Stopp-Strategie trainiere 157
Wenn andere Leute dich zu sehr reizen – drück die Pausentaste 158
So nutzt du die Macht der Hartnäckigkeit 159

Stimmig und passend – genau deins: Was du mit deiner Weisheit für dich tun kannst 161
Wo versteckt sich deine Weisheit? 163
Strategie: Die Weisheit befragen 165
Wie du deine Ansprüche senken kannst 166

Schlusswort 169

Literaturtipps 171

Einleitung

In einer Welt, die scheinbar verrücktspielt, gibt es ein Wort, das wir alle dringend brauchen: **nein**. Unser Nein ist weit mehr als nur eine Ablehnung. Es setzt eine Grenze. Was immer die Welt um uns herum veranstaltet: Wir bestimmen, was wir reinlassen und was draußen bleibt.

Mit unserem Nein schützen wir unsere Seele und unseren Körper vor schädlichen Einflüssen. Mit unserem Nein verwalten wir unsere kostbarsten Ressourcen: unsere Aufmerksamkeit, unsere Zeit und unsere Energie.

Das Neinsagen ist Ausdruck unserer Selbstbestimmung. Wir müssen nicht gehorchen und die Erwartungen anderer Menschen erfüllen. Wir müssen nicht jedem Trend folgen, jede Mode mitmachen, jeden Hype in uns aufnehmen. Mit unserem Nein machen wir deutlich, dass wir keine Marionetten sind, die von außen gesteuert werden.

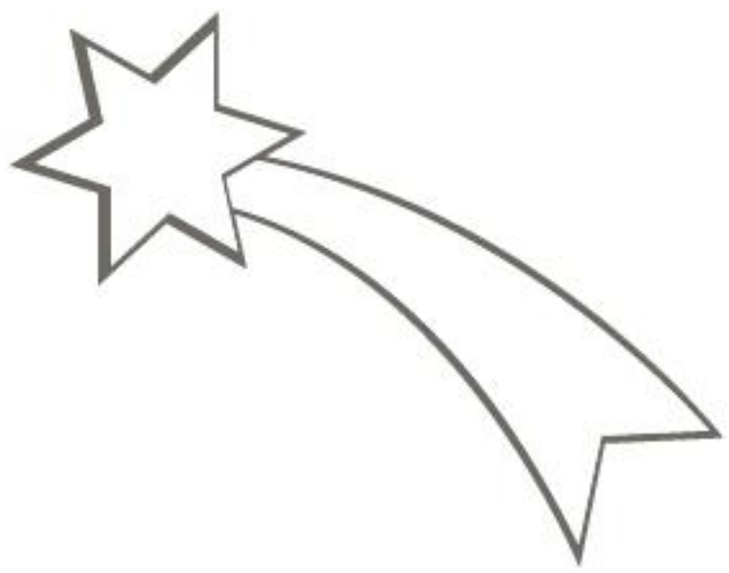
Unser Nein hat eine Rückseite. Wenn wir Nein sagen, sagen wir zu einer anderen Sache Ja. Deshalb öffnet unser Nein auch eine Tür für das, was wir wollen.

Meine liebste Mischung besteht aus beidem: dem Nein und dem Ja. Während du Nein sagst, kannst du gleichzeitig auch Ja sagen. Zum Beispiel sagst du Ja zu der Beziehung mit einem anderen Menschen und Nein zu einem konkreten Verhalten, das dich beim anderen stört. Oder du sagst Ja zu einem Projekt, einer Reise, einer Party. Und zugleich machst du deutlich, wo bei dir Schluss ist.

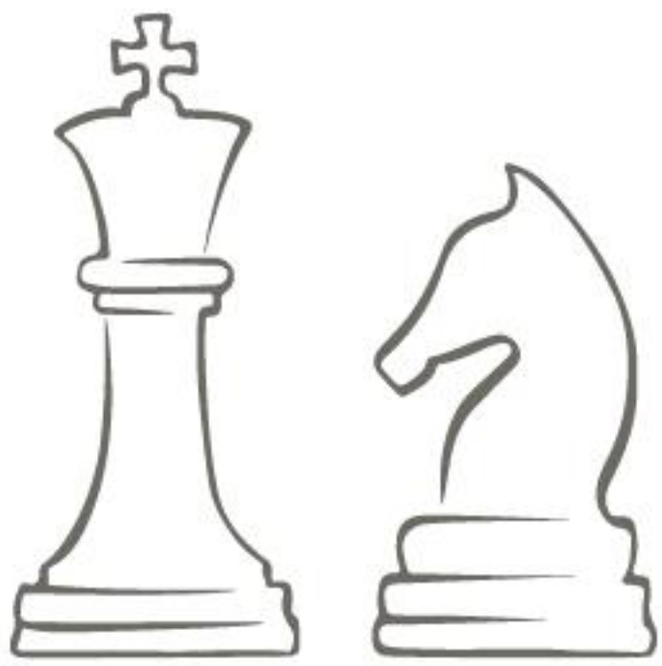
Hier entdeckst du dein passendes Nein: In diesem Buch habe ich besonders viel Wert darauf gelegt, dass du dein eigenes, stimmiges Nein findest. Eine Abgrenzung, die zu deiner Persönlichkeit passt. Dabei helfen dir die Fragen und die drei Arbeitsblätter, die du in jedem Kapitel findest. Die drei Arbeitsblätter bauen aufeinander auf. Du bekommst schrittweise immer mehr Souveränität und innere Stärke für dein eigenes Nein. Falls du das Buch querliest, das ist das Zeichen für die Fragen zum Reflektieren und die Arbeitsblätter:

Wie du zu einem souveränen Nein kommst: Im ersten Teil des Buches geht es darum, die eigenen Grenzen bewusst zu setzen. Ich zeige dir, was dein Hoheitsgebiet ausmacht, über das du allein bestimmst. Du erfährst, wie eine gute Abgrenzung verhindert, dass du überfordert oder ausgenutzt wirst. Und welche Muster bei dir vielleicht dazu führen, dass du automatisch aufspringst und zu schnell Ja sagst.

Die Nein-Ja-Liste hilft dir, mehr Wohlbefinden in dein Leben zu bringen. Dein Nein bekommt einen Ehrenplatz. Gleichzeitig findest du mithilfe dieser Liste neue Ideen, die dich zu deinem Ja führen – zu dem, was für dich stimmig und passend ist. Die Tipps im Buch sind mit diesem Icon gekennzeichnet:



Im zweiten Kapitel geht es um das wichtigste Nein überhaupt, eine Abgrenzung, mit der du deine Seele, deinen Körper und deine Beziehungen schützt: Das Nein zu den Machenschaften des inneren Kritikers, des Antreibers und des Sorgenmachers. Ohne eine gute Abgrenzung können diese drei Teile deiner Persönlichkeit bei dir einen massiven Schaden anrichten. Keine negative Kraft von außen, kein äußerer Feind kann dich so dauerhaft quälen und foltern wie dieses Trio Infernale. Ich zeige dir, wie du seine Machenschaften in deinem Denken bewusst erkennst und dich davon abgrenzt. Die zahlreichen Strategien, die ich dir in diesem zweiten Kapitel und im gesamten Buch präsentiere, sind so markiert:



Im dritten Kapitel des Buches erfährst du, wie du die passenden Worte für dein Nein findest. Und wie du stressfrei, möglichst ohne zu kämpfen, deine Grenzen setzt. Ich zeige dir

viele Gesprächsstrategien, die dir dabei helfen. Du erkennst sie an diesem Icon:

Um langfristig aus dem Zuviel auszusteigen, brauchst du deine Weisheit. Dieser weise Teil deiner Persönlichkeit weiß, wie du gestrickt bist. Und mit seiner Hilfe kannst du einen Weg finden, dein Leben auf die leichte Schulter zu nehmen. Am Ende des Buches erfährst du, wie du deine Weisheit zu jeder Zeit um Rat fragen kannst.

1
Wie du den Murks der Welt auf Abstand hältst

Falls du dich manchmal erschöpft fühlst oder genervt bist, kann das zwei Ursachen haben. Erstens: Du hast keine Grenze gesetzt. Zweitens: Du hast zwar eine Grenze gesetzt, aber deine Umgebung merkt nichts davon. Deine Grenze ist zu schwach.

Dazu kommt das, was andere Menschen von uns wollen. Wir werden jeden Tag mit dem konfrontiert, was andere von uns erwarten. Unsere Mitmenschen stellen ihre Probleme und ihre Anforderungen bei uns ab und erwarten, dass wir zupacken. Ohne ein klares Nein werden wir zu ihrem Lastenesel, der ständig ausgenutzt wird.

Drei Vorteile des klaren Neinsagens: Du lässt dich nicht ausnutzen. Die Probleme anderer Leute musst du nicht lösen. Du bleibst bei dem, was für dich gut und richtig ist.

Ohne eine deutliche, erkennbare Abgrenzung passiert es unweigerlich, dass andere Menschen in dein Hoheitsgebiet eindringen. Dort laden sie das ab, was eigentlich *nicht* zu dir gehört. Sie überfrachten dich mit ihren Wünschen und Interessen. Sie bereiten ihre Probleme vor dir aus. Belagern dich mit ihren Erwartungen und Sorgen. Sie verlangen von dir, dass du ihnen deine Aufmerksamkeit, deine Energie, deine Zeit und manchmal auch dein Geld gibst.

Sie tun das (meist) ohne böse Absicht. Die allerwenigsten deiner Mitmenschen schmieden morgens beim Kaffeetrinken dunkle Pläne, wie sie dich nachher ausbeuten oder manipulieren können. Die Sache ist ganz einfach: Deine Mitmenschen breiten sich in deinem Hoheitsgebiet aus, weil sie kein Stoppschild sehen. Ihnen fehlt eine klare Grenze, ein deutliches »Hier bestimme ich«.

Ohne klare Grenzen werden wir überlastet.

Ohne diese deutliche Abgrenzung bekommst du eine ungewollte Flut: Du hast zu viele Verpflichtungen, zu viele Termine, zu viel Verantwortung. Und auf der anderen Seite entsteht bei dir eine ungewollte Ebbe: Dir fehlt Zeit, um dich gut selbst zu versorgen, um deine Batterien wiederaufzuladen. Du hast zu wenig Energie und Aufmerksamkeit für das, was du wirklich willst. Deine Bedürfnisse kommen zu kurz.

Wem fällt es häufig schwer, Nein zu sagen und sich abzugrenzen?

In meiner Arbeit ist mir aufgefallen, dass es fast allen Menschen (mich eingeschlossen) irgendwann im Leben schwerfällt, Nein zu sagen. Ich selbst erlebe immer wieder, dass ich bei neuen Projekten und bei allem, was ich neu lerne, irgendwo auf der Rückseite eine Abgrenzung brauche. Anders gesagt: Jedes Ja zu etwas Neuem braucht mehrere Neins, mit denen ich etwas Altes abschaffe. Beispielsweise indem ich eine alte Gewohnheit beende, nutzloses Zeug rauswerfe, mich von einem Tätigkeitsfeld verabschiede, Ablenkungen und Bimbam stark reduziere. Und jedes Mal ringe ich innerlich mit dem Neinsagen. Es fällt mir nicht leicht, obwohl ich dazu Trainingsseminare gebe und darüber in Büchern schreibe.

In jedem Lebensabschnitt brauchen wir ein klares Nein, eine Abgrenzung zu etwas Altem, um wirklich Ja zum Neuen sagen zu können.

Schlechte Erfahrungen von früher können hier hineinspielen, in der Form, dass Grenzen damals nicht respektiert wurden. Bei meiner Arbeit habe ich Menschen kennengelernt, die massive Schwierigkeiten hatten, klare Grenzen zu ziehen und ihr Nein souverän unter die Leute zu bringen. Besonders schwer fiel das Neinsagen denjenigen, die als Kind erlebt haben, dass ihre Grenzen nicht geschützt und respektiert wurden. Sie kamen aus Familien, in den sie als Kind vernachlässigt wurden und manchmal auch Gewalt oder Missbrauch erlebt haben.

Aber das Grenzensetzen fällt auch denjenigen schwer, die bereits als Kind eine Elternrolle übernommen haben. Das kann passieren, wenn ein Elternteil seelisch erkrankt ist oder eine Suchterkrankung hat. In solchen Fällen fangen Kinder oft

an, sich um den erkrankten Elternteil zu kümmern. Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück und sorgen, so gut sie es können, für ihren Papa oder ihre Mama.

Ich habe auch mit Menschen gearbeitet, die als Erwachsene von anderen verletzt und ausgenutzt wurden. Um zu verhindern, dass sie noch einmal so verletzt werden, bauen sie jetzt Mauern um sich herum auf. Sie sagen nicht Nein, sondern sie schotten sich ganz von anderen Menschen ab. Normale Grenzen zu setzen und gelassen Nein zu sagen, das fällt ihnen sehr schwer.

Deine Fähigkeit, Nein zu sagen, stärkt dein Selbstwertgefühl. Eine schwache Abgrenzung ist auch ein Mangel an Selbstwert.

Falls du auch solche Erfahrungen gemacht hast, möchte ich dir eine Erkenntnis aus meiner Arbeit mitgeben: Das souveräne Neinsagen kannst du schnell lernen. Denn ich wette, du hast das bereits als Kind geübt. Vielleicht wurde dein Nein damals nicht respektiert oder es ging im Familiendrama unter. Aber du weißt, wie es geht. In diesem Buch findest du zahlreiche Strategien, die dir das Neinsagen erleichtern. Wenn du als Kind oder als Erwachsener eine schwere Zeit durchgemacht hast, empfehle ich dir besonders die folgenden Strategien:

Die Nein-Ja-Liste am Ende dieses Kapitels hilft dir, dein Nein wahrzunehmen und ihm einen Ehrenplatz zu geben. Außerdem kannst du mithilfe der Liste dafür sorgen, dass du auf das zugehst, was dir guttut und was du brauchst. Dieser Punkt ist sehr wichtig, denn du hast alles Wohlbefinden dieser Welt verdient.

Früher war es vielleicht nötig, dass du brav bist und Ja sagst. Die Zeiten sind vorbei. Du kannst es dir erlauben, Nein zu sagen und damit deine Grenzen zu setzen.

Das ganze zweite Kapitel schärft dein Bewusstsein fürs negative Denken. Und du erfährst, wie du diese Gedankenhölle verlassen kannst. Ich empfehle dir vor allem die Strategie »Wie du in vier