

5.5 WEIL NEIN-SAGER GLÜCKLICHER SIND

Entdecke die Kunst der Selbstbestimmung



Erinnerst du dich an Rainhold Messner, dessen beeindruckende Leistung am Berg, als er den Everest ohne Sauerstoffmaske bezwang? Hattest du je das Verlangen, diesen Gipfel ohne Sauerstoffmaske zu erklimmen?

NEIN? Dann bist du in guter Gesellschaft!

Warum ist es manchmal so schwierig?

Weil wir alle danach streben, geliebt zu werden, und es einfacher ist, in Gemeinschaften zu überleben. Aber mal ehrlich, lebst du im Zeitalter der Urmenschen? NEIN! Du lebst im Hier und Jetzt.

Lasst uns über "JA-Sager" sprechen:

- Sie werden ausgenutzt.
- Sie werden nicht ernst genommen.
- Sie erhalten keinen Respekt.
- Sie sind abhängig von anderen.
- Sie sind gestresster.

3 METHODEN, UM NEIN ZU UNTERSTÜTZEN:

1. Stelle dir diese 3 Fragen - du wirst merken was es in dir verändert :

"Geht es mir darum jetzt dieser Person zu gefallen?"

Natürlich ist es schön, geliebt und gemocht zu werden, aber du hast die Macht zu entscheiden, ob du dafür den Preis der Selbstachtung zahlen möchtest. Vielleicht verdient dein Gegenüber die Chance, das wahre Du zu sehen?

"Verdiene ich Respekt und eine wertschätzende Behandlung?"

Respekt kommt von Ehrlichkeit. Eine liebevolle Ablehnung kann den Respekt stärken. Achte darauf, dass du dich in einer Beziehung auf Augenhöhe befindest.

"Wäre in vergleichbaren Situationen, in denen ich lieber aus Gefälligkeit Ja gesagt habe, bei einem Nein etwas Schlimmes passiert?"

Denke die möglichen Konsequenzen deiner Handlungen durch. Auch wenn es nicht leicht ist, ein Nein zu sagen, wird es langfristig deine Lebensqualität verbessern. Andere haben es vor dir geschafft - du kannst es auch!



5.5 WEIL NEIN SAGER GLÜCKLICHER SIND



2. Nimm dir Bedenkzeit - auch vor einem Ja:

Unter Druck mag manchmal Gold entstehen, aber er verleitet auch zu überstürzten Entscheidungen. Wir sollten öfter die Möglichkeit nutzen, uns Zeit zum Nachdenken zu nehmen. Übung macht den Meister!

3. Sag anstatt NEIN - EEJE Nö, ne, njetNEIN - EEJE Nö, ne, njet:

Vielleicht ist das Wort "Nein" für dich mit negativen Erfahrungen verbunden. Das prägt sich in dein Unterbewusstsein ein und beeinflusst deine Reaktionen. Bis du deine Glaubenssätze bearbeiten kannst, probiere doch einfach mal ein alternatives Wort für Nein aus. Verbinde es mit einer neuen, liebevollen Bedeutung.

Nicht Nein-Sagen-Können hat tiefere Ursachen - das ist ein Abenteuer, das im Glückskurs Level II weitergeht!



FAZIT

Nein-Sagen ist eine bewusste Entscheidung. Trau dich, deinem Instinkt zu folgen und deine Grenzen zu respektieren!

