

„Sag einfach mal Nein“

Tagesschulung in Bensheim auf dem Schloss Falkenhof am Samstag, den 18. Februar 2017

23 Weggefährten und Weggefährtinnen waren am Samstag zur Tagesschulung „Sag einfach mal nein“ auf den Falkenhof gekommen. Es hätten noch mehr sein können, aber kurzfristig sagten 3 Teilnehmende wegen Grippe ab. Und es standen noch Einige auf der Warteliste!

Es begleiteten uns unsere erfahrenen und bekannten Referentinnen Heike Sohl und Susann Kirst.

Bereits in der Vorstellungsrunde stellte sich heraus, dass die meisten Teilnehmenden erhebliche Probleme mit dem „Nein sagen“ haben.

Das Seminar begann mit einer Kurzgeschichte über das „Kleine Nein“, das nach einiger Übung auf einmal zum „Großen Nein“ heranwuchs.



Was hält uns davon ab, „Nein“ zu sagen?

Die Liste der Antworten auf diese erste Frage wurde länger und länger. Im Wesentlichen konnte man sie in 3 Kategorien einteilen und zwar in:

- **Ängste**, wie Ängste vor Verlust, Alleinsein, Liebesentzug, Minderwertigkeitsgefühlen, Verletzungen, mangelnder Anerkennung etc.
- **Schuldgefühle**, wie Schuldgefühle gegenüber der Familie, dem Arbeitsgeber, Verein, den Nachbarn, den Freunden, den Haustieren, etc.
- **Verpflichtungen**, wie Verpflichtungen gegenüber der Familie, dem Arbeitgeber, Verein, Nachbarn, Freunden, seinem Verantwortungsgefühl, etc.

Eine große Rolle in den Situationen des Nein-Sagens spielt die Nonverbale und die Verbale Kommunikation: Unter der Nonverbalen Kommunikation verstehen wir unsere Körpersprache. Sie kann nicht lügen, sie ist authentisch.

Die Kommunikation sollte auf einer **Ebene** stattfinden.

Eine Gesprächssituation braucht einen aufeinander abgestimmten **Rhythmus**. Ein Teilnehmender geht z.B. zügiger als der andere Teilnehmende auf den Anderen zu. Wir brauchen einen bestimmten **Raum** um uns, den sog. Akzeptanzraum, der sich von Situation zu Situation ändern kann.

Der Körper möchte mit diesen 3 Parametern **Sicherheit** gewinnen. Zwischen mir und dem (der) Anderen muss eine Balance hergestellt sein.

Ganz wichtig ist, dass es zwischen Körpersprache und dem Gesagten keine Diskrepanz geben darf. Man schadet sich körperlich, wenn man Ja sagt und Nein meint. Wir können es aber immer wieder üben, Nein zu sagen. Mit der Zeit werden wir auch trotzdem Wertschätzung erhalten. Die Entscheidung Nein zu sagen liegt nur bei uns selbst.

Die Angst vor dem Nein sagen ist eine Bewertungssache. Wenn ich eine Gesprächssituation anders bewerte, ändere ich damit auch meine Angst. Es ist nützlich, eine positivere Haltung für mich zu finden. Wir können innere Stärken und Techniken aktivieren, um die Angst zu bewältigen.

Nein ist ein ganz klarer Satz, er braucht keine Begründungen. Wir können ein Nein zwar erläutern. Wir geben aber damit unserem Gegenüber die Chance, die Begründung zu entkräften.

Eine Meditation über die Begegnung mit der eigenen Stärke verhalf vielen von uns ein Stück weiter. Jede(r) von uns verarbeitete diese Begegnung anders, z.B. zeichnerisch oder verbal.

Bei der Verbalen Kommunikation ist der Ton sehr wichtig.

Wir sollen unseren Gegenüber nicht emotional verletzen. Wichtig sind weiterhin klare und deutliche Botschaften.



Wie sage ich richtig Nein?

Heike und Susann stellten uns dazu ein Vier-Schritte-Modell vor, dessen Inhalt wir dann noch anhand von praktischen Übungen vertieften.

1. Wertschätzung dem anderen gegenüber
2. Klares und deutliches Nein aussprechen (auf die Körpersprache achten!)
3. Den Widerstand unseres Gegenübers aufnehmen und spiegeln, das Nein wiederholen
4. Widerstand nochmals aufnehmen und spiegeln, das Nein wiederholen

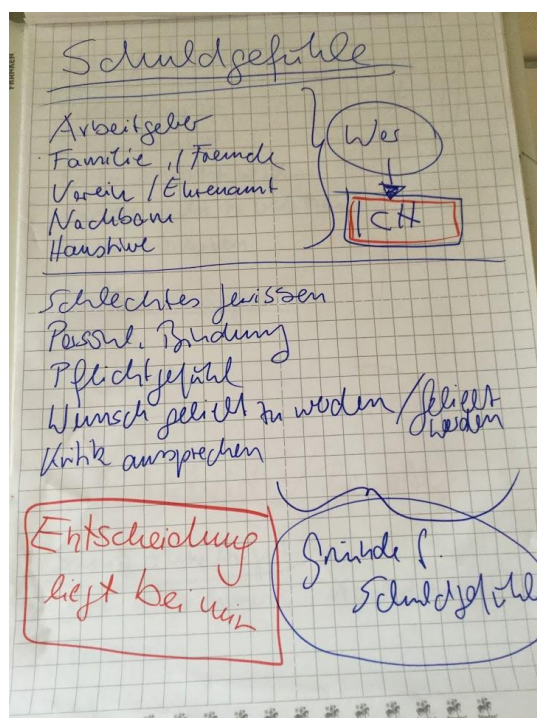
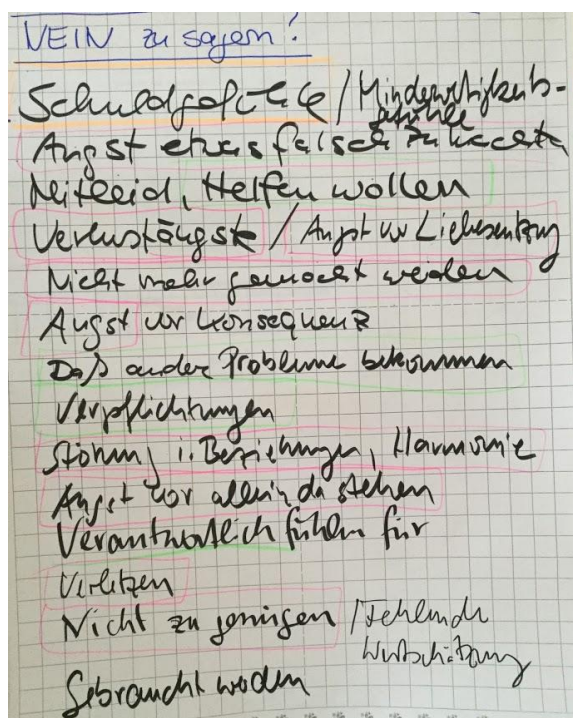
Unsere Referentinnen Heike Sohl und Susann Kirst führten uns routiniert, geduldig und einfühlsam durch diesen interessanten und abwechslungsreichen Tag. Alle Teilnehmenden haben sehr aktiv mitgewirkt. Die Stimmung innerhalb der Gruppe war locker und aufgeschlossen.

Ich denke, dass wir alle bereichert und motiviert aus dem Seminar herausgegangen sind.

Wir danken dem Vorstand des DV Mainz sehr herzlich für die Ermöglichung dieses praxisnahen Seminars.

Ursel Lux

Bilder von der Veranstaltung:



Angste

Verlustangste
 Unsicherheitsangste
 Nicht gemocht werden
 Andere nicht zu verletzen
 Ist Konsequenzen

Nutzen der Angste
 Schutz
 Rückzug

ICH

Entscheide / Bewerte

Schutz ohne Angst
 - Sich Zeit nehmen, nachdenken
 - Revidieren

Verpflichtungen

Familie: sich kümmern, gut (sobal sehr) Dankbarkeit

Beruf: Dankbarkeit, Arbeitsplätze nicht verlieren

Freizeit: Dankbarkeit, gemeinsam Zeit best.

Inner: Verantwortungsbezug/Struktur
 inner Anteil
 inner Schlüssel

Wozu hat es aufgelegt

ICH **Entscheide!**

verbale Kommunikation

☺ bla bla

4 Schritte "Richtig NEIN sagen":

- 1.) - Wertschätzung äußern
- 2.) - Klares, Lautes **NEIN** äußern
 (achte auf Deine Körpersprache!)
- 3.) - Widerstand aufnehmen "Spiegeln"
 - **NEIN SAGEN** wiederholen
- 4.) - Widerstand erneut spiegeln
 - Situation zusammenfassen
 - **NEIN** wiederholen

