

JA zum NEIN Sagen

„Nein“ zu sagen bedeutet für viele eine große Überwindung. Es führt zu einem Gefühl der Schwäche. Ich komme einer Forderung nicht nach oder ich kann eine Erwartung nicht erfüllen sind oft Ängste vor dem „Nein“. Insbesondere gegenüber geliebten Menschen fällt es uns schwer. Das Wort mit den vier Buchstaben ist für viele Menschen mit etwas Negativem behaftet.

Da mögen heute Finanzwelten zusammen brechen oder Familien in Krisen schlittern - ein gesundes JA zum NEIN-Sagen kann in schweren Zeiten zur wichtigsten Stütze aller werden.

Schon 1140 schrieb Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III einen Brief mit viel Weisheit zu diesem Thema....

.... ich lobe Deine Menschlichkeit - aber nur, wenn sie voll und echt ist.

Wie kannst Du aber voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast?

... wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst...

Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen (JA-SAGEN), sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du - nach dem Wort des Herrn (Mt. 16, 26) - alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest und zu dir NEIN-sagst? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann auch Du selbst Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat.

Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?

Denk also daran: Gömme Dich Dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal.

(Auszüge des Schreibens von Bernhard von Clairvaux an seinen früheren Mönch Papst Eugen III)

Wer nicht „NEIN“ sagen kann, kann das „JA“ auch nicht mit voller Energie leben

Eine Anleitung zum „NEIN“-Sagen

1

Kuhhandel

„Ich habe leider nicht die Zeit, mich mit an den Stand zu stellen. Aber ich könnte helfen, die Dekoration vorzubereiten.“

2

Ja sagen und Bedingungen setzen

„Ich kann gerne bei der Abrechnung helfen. Allerdings habe ich dann weniger Zeit mein Projekt vorzubereiten und du müsstest mir Informationen dafür aus dem Internet recherchieren.“

3

Nein sagen mit Begründung

„Heute kann ich Sie hier leider nicht unterstützen, da meine Kollegin krank ist.“

4

Delegieren

„Bei der Betreuung dieses Klienten ist deine Mitarbeit Gold wert. Fasse bitte zusammen, worauf der Kunde Wert legt. Erfrage bei der Buchhaltung die Kontobewegungen. Die Abteilung Einkauf kann dann mit all diesen Informationen problemlos den Auftrag abwickeln. Wenn dann noch etwas offen ist – lass es mich wissen.“

5

Hilfe zur Selbsthilfe

„Ich zeige dir, wie es zu machen ist und das nächste Mal, kannst du es selbst machen.“

6

Informationen erbitten

„Ich benötige die gesamte Korrespondenz dazu, alle Telefonate kurz schriftlich zusammengefasst und einen Vorschlag zur weiteren Strategie. Dann helfe ich dir gerne damit weiter.“

ZUM SCHMUNZELN:

„Das Unsympathische an Computern ist, dass sie nur ja oder nein sagen können, aber nicht vielleicht.“
Brigitte Bardot

ZUM ÜBEN

Beim nächsten Mal, wenn Sie „Ja“ sagen wollen und Ihnen das Wort bereits auf der Zunge liegt, halten Sie kurz inne. Listen Sie auf, warum ein „Ja“ gut wäre und warum es gut wäre „Nein“ zu sagen. Überwiegt die „Nein“-Liste, gehen Sie auf denjenigen zu, und sagen Sie „Nein“. Begründen Sie das „Nein“ auch für Ihr Gegenüber und reflektieren Sie das Gefühl, das sich im Nachhinein bei Ihnen einstellen wird.

ZUM LERNEN

Konflikte erfolgreich meistern. Im nächsten Seminar **conflict.art** am 13-15.02.2009 in Schwäbisch Gmünd.

„Die Gopalan Strategie“ Von der Selbsterkenntnis zu Selbstverwirklichung

Pendo Verlag, ISBN 13: 978-3-86612-101-0 unter www.pendo.de oder www.amazon.de



TERMINE

conflict.art _____	13-15.02.2009, 10-12.09.2009,
sense ability move _____	05-07.06.2009, 11-13.06.2010
move seminar _____	27-29.03.2009, 20-22.11.2009, 23-25.04.2010, 22-24.10.2010

Alles über unsere Seminarangebote und Termine finden Sie unter www.gopalan.de. Wir senden Ihnen auch gerne Informationsmaterial zu.
Anfragen bitte per E-Mail an seminar@gopalan.de