

**Neöö!**

# Schlüsselwort ZUM GLÜCK

Viele Menschen tun sich schwer, anderen eine Absage zu erteilen.  
Ein großer Fehler. Warum es das Leben so viel  
leichter macht, **klare Grenzen** zu setzen.  
Und wie wir damit sogar unsere Gesundheit schützen.

**P**ures Zuckerschlecken war der Tag nicht. Und alles, worauf man sich jetzt noch freut, ist die Kinoverabredung mit der Freundin. Die plötzlich einen ganz anderen Film vorschlägt als den, auf den man sich gefreut hatte. Auf dem Weg bringt man der erwachsenen Tochter noch rasch den großen Einmachtopf vorbei, weil sie gerade am Telefon so flehentlich darum gebeten hat. Und weil kein frisches Brot für den heimkehrenden Gatten mehr im Haus war, hat man atemlos in Windeseile auch noch die Einkäufe für ihn erledigt, weil er beteuerte, nun wirklich keine Zeit dafür zu finden. Ach ja, der schulzige Film, auf den man eigentlich keine Lust hat? Ach, was soll's. Man will der Freundin ja nicht den Spaß verderben. Die Bilanz dieses Feierabends – eine ziemliche Enttäuschung. Und ein bisschen das Gefühl, sich selbst verraten zu haben: weil man nicht klar gesagt hatte, was man wirklich wollte. Weil man nur tat, was andere erwarteten.

Bei einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts TNS gaben 81 Prozent der Befragten zu, öfter Ja zu sagen, als ihnen lieb sei. Um sich anschließend furchtbar darüber zu ärgern. 49 Prozent aller Eltern haben Schwierigkeiten, ihren Kindern Wünsche zu verweigern, 42 Prozent wiederum schlagen ihren eigenen Eltern ungerne eine Bitte ab. 44 Prozent akzeptieren ihrem Partner gegenüber lieber einen faulen Kompromiss, als ihm etwas abzuschlagen. Und 38 Prozent haben mit einer Absage auch bei Freunden ein Problem. Das kleine Wörtchen Nein – es scheint so schwer zu wiegen, dass wir es ungerne in den Mund nehmen.

## Angst, andere zu enttäuschen

Man hat es selbst ja schon erlebt: Ein Nein kann wehtun. Weil man nicht bekommt, was man will, aber auch, weil es oft wie ein Schlag vor den Bug wirkt. Sogar bei Kleinigkeiten. Wenn die technisch versierte Freundin keine Zeit findet, uns das neu gekaufte Handy zu erklären, obwohl man es liebend gern sofort ausprobieren hätte. Wenn der Sohn es nicht schafft, am Wochenende vorbeizukommen. Viele Menschen nehmen ein Nein durchaus persönlich. Automatisch vermuten wir, dass andere genauso empfinden. Und dass dieses Gefühl Konsequenzen hat: „Wir haben Angst, andere zu enttäuschen und in der Folge abgelehnt und nicht mehr gemocht zu werden“, erklärt die Heidelberger Kommunikationsberaterin Monika Radecki. Frauen, glauben viele Experten, haben oft ein besonderes Problem, das in ihrer Erziehung begründet liegt: Von Mädchen wird schon in der Kindheit erwartet, dass sie brav und folgsam sind, während Jungen sich

## 81% würden gern öfter **NEIN** sagen

ruhig mal ein wenig stur zeigen dürfen. Große Schwierigkeiten haben vor allem Menschen, die als Kinder die Erfahrung machten, dass sie nur beachtet und liebevoll behandelt wurden, wenn sie taten, was andere von ihnen erwarteten.

## Ein Jein ist auch keine Lösung

Unter den Ja-Sagern wiederum gibt es unterschiedliche Typen: Die einen sagen ständig Ja, weil sie auf keinen Fall anecken oder aber Erklärungen abgeben wollen, warum ihnen eine Hilfeleistung gerade so gar nicht in den Kram passt. Andere retten sich ständig in ein unklares Jein. Mit Aussagen wie „Das passt gerade nicht ganz so gut“ oder „Eigentlich habe ich schon etwas anderes vor, aber ...“. Eine Nachfrage des Bittstellers, ein flehender Blick reichen oft schon, um die Jein-Sager umzustimmen. Um sein eigenes Verhalten in Situationen zu verstehen, in denen man eigentlich klar Nein sagen möchte und es einfach nicht über Herz und Lippen bringt, „ist es wichtig, dass man diese Situationen analysiert“, sagt Monika Radecki. „Nur wer durchschaut, welche eingeschliffenen Muster ihn am Neinsagen hindern, kann diese in Zukunft bekämpfen.“ Dafür gibt es gleich mehrere Strategien: „Das kann ein ruhiger Moment sein, in dem ich mich zurückziehe und vergangene Situationen aufschreibe. Oder aber man kann das Gespräch mit dem Partner oder einer Freundin suchen und dabei verschiedene Fälle durchspielen und besprechen. Dafür muss man versuchen, die Gemeinsamkeiten dieser Situationen herauszufinden, die Auslöser.“ Das kann eine bestimmte Person sein, der man einfach nichts abschlagen kann. Oder man fühlt sich faul, wenn man nicht sofort zu Hilfe springt, wenn andere an etwas arbeiten. Vielleicht traut man sich auch speziell in Momenten, in denen man ganz offensichtlich selbst gerade entspannt ist, seinen Kaffee trinkt oder auf dem Sofa liegt, nicht, seinem Gegenüber ein Nein entgegenzubringen. Oder man genießt heimlich das Gefühl, gebraucht zu werden. „Notieren Sie auch die Situationen, in denen Sie durchaus Nein gesagt haben“, rät Radecki. „Das passiert wahrscheinlich öfter, als sie denken. Und auch das ist eine interessante >



**Monika Radecki**

**Kommunikations-beraterin in Heidelberg.** Sie bietet unter anderem Workshops an und ist Autorin von „Nein sagen – die besten Strategien“ (Haufe-Lexware, 7,95 Euro)



**Verstärkung** Wer auch mal an seine eigenen Bedürfnisse denkt, gibt seinem Selbstwertgefühl Auftrieb



**Bedenkzeit** Der Verkäufer war so reizend, dass man nicht einfach Nein sagen kann? In diese Falle tappen viele



**Mit mir nicht!** Anderen zu helfen ist nett. Aber manche Menschen nutzen das schamlos aus

chen muss“. Weil sie alles für andere tun – und dabei schon mal selbst auf der Strecke bleiben. Weil sie sich zu viel zumuten, keine Pausen einfordern, nicht anerkennen, dass ihre Kraftbehälter dringend aufgefüllt werden müssen. Weil sie ihre Gesundheit aufs Spiel setzen. Jedermanns Lieblinge? Leben gefährlich!

### Nein-Sager sind erfolgreicher

Freundlich, aber bestimmt seine Grenzen zu setzen wirkt übrigens auch wunderbar auf die inneren Werte: Man wird selbstbewusster. Weil man sich durch ein Nein sozusagen gegen andere Ansprüche behauptet. Weil man lernt, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Weil man sich – vielleicht das erste Mal – wirklich wahrnimmt. Selbstbewusst lebt, halt. Umgekehrt nehmen Eigenliebe und Respekt vor sich selbst ab, wenn man sich immer nur hintanstellt mit seinen eigenen Wünschen.

Bei sich selbst und nicht immer nur bei den anderen zu sein bringt uns übrigens auf allen Ebenen weiter: Der berühmte US-Investor Warren Buffett definierte den Unterschied zwischen erfolgreichen und wirklich erfolgreichen Menschen nämlich so: „Letztere sagen zu fast allem Nein.“ Auch Oprah Winfrey erklärte in einem Podcast für die „New York Times“, wie wichtig es für den eigenen Erfolg sei, anderen Wünsche abzuschlagen. Eigentlich klar: Man tut dadurch öfter, was man selbst wirklich will, geht damit zielstrebig durch die Welt. Man muss darüber ja nicht gleich zum Egoisten werden.

Übrigens: 14 Prozent der Befragten in einer Studie haben sogar ein Problem, ihrem Haustier etwas abzuschlagen. Da immerhin liegt der Auslöser klar auf der Hand: der flehende, bettelnde Blick. **SILKE PFERSDORF**

FOTOS: ALAMY, BACHAR/GETTY IMAGES, MICHAÏDEAU/DPA PICTURE-ALLIANCE, SHUTTERSTOCK (2)

### Ursachenforschung

Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute hin und lassen Sie Momente, in denen ein Nein schwerfiel, Revue passieren. Vielleicht finden Sie ein Muster, in welchen Situationen Sie besonders gefährdet sind, sich nicht abzugrenzen

Beobachtung: Warum gelingt es einem schon mal – und ein anderes Mal eben nicht?“

Wer um seine ureigenen Muster und Auslöser weiß, erkennt sie auch schneller, kann sich vielleicht sogar innerlich wappnen und vornehmen, mal ganz anders zu reagieren. Mit einem klaren Nein zum Beispiel.

Eine Hilfestellung bei den ersten Gehversuchen auf dem neuen Terrain: Fragen Sie sich, was Sie bei einem Nein eigentlich befürchten. Dass der Partner enttäuscht ist? Dass die Freundin einen nicht mehr so gern mag? Dass einen die Nachbarin nicht mehr grüßt? Und überlegen Sie mal, wie realistisch diese Vorstellungen eigentlich sind. Ganz nebenbei: Auf Menschen, die einen ablehnen, weil man nicht ständig nach ihrer Pfeife tanzt, könnte man wirklich gut verzichten. Öfter mal Nein zu sagen fühlt sich vielleicht ungewohnt an. Aber man sollte es unbedingt lernen: „Nein sagen definiert die eigenen Grenzen“, erklärt Monika Radecki. „Es kann neue Freiräume schaffen und dabei helfen, sich auf Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind.“ Ein Nein zur rechten Zeit schützt uns, über unsere Kraft zu gehen, uns zu überfordern.

Menschen, die nicht Nein sagen können, bekommen schneller einen Burn-out. Weil sie sich aus Nettigkeit im Büro oft noch Aufgaben der Kollegen aufbürden lassen, klaglos Überstunden machen, „weil einer ja die Arbeit ma-

## Der Trick mit dem Abstandshalter

Freundlich, aber bestimmt Grenzen zu setzen kann man üben. Mit kleinen **Hilfestellungen** geht es leichter

**Bedenkzeit** Oft werden wir von der Bitte anderer überrumpelt und sagen dann im Affekt zu oder nicken etwas ab, obwohl wir uns anschließend darüber ärgern. Deshalb lieber freundlich um etwas Bedenkzeit bitten, in der man seine Gedanken klar ordnen kann. Statistisch gesehen erledigen sich übrigens viele Bitten von selbst, wenn man nicht sofort darauf reagiert.

**Haltung zeigen** „Verschränken Sie die Arme und schütteln Sie langsam den Kopf von rechts nach links“, rät Radecki. Das Bewegungsmuster signalisiert dem Gehirn, dass wir ruhig freundlich ablehnen dürfen, und die Geste selbst verschafft uns Zeit, ein freundliches Nein zu formulieren.

**Fehltritt** Sie haben aus Versehen und im Affekt Ja gesagt statt Nein und bereuen es jetzt? Kein Problem. „Man kann anschließend noch nachverhandeln“, sagt Radecki. Eine Gegenleistung an die Hilfe knüpfen, den Zeitpunkt festlegen oder auch einräumen, dass man nur einen Teil einer Aufgabe übernimmt.

**Klare Aussagen** Ein Nein nicht relativieren und klar formulieren. Unsere Wortwahl wirkt nämlich auch auf unser Inneres. Die Hälfte der Probanden einer Studie sollte ein angebotenes Eis mit



den Worten „Ich kann kein Eis essen“ ablehnen, die andere mit der eindeutigen Aussage „Ich esse kein Eis“. Beim nächsten Versuch, ihnen Süßes anzubieten, wurden 61 Prozent der „Kann“-Gruppe schwach, aber nur 36 Prozent der Kontrollgruppe mit der klaren Aussage.

**Körpersprache** Beim Abgrenzen nicht verlegen wegschauen oder den Kopf einziehen, mit fester Stimme sprechen. So gibt man sich auch selbst Rückendeckung.

**Alternativen** Sagen Sie ab, aber bieten Sie etwas anderes dafür an. Etwa: Ich backe keinen Kuchen, bringe aber etwas vom Bäcker mit.

**Klein anfangen** Neinsagen erst mal in Situationen mit entfernt Bekannten üben, bei denen es einem weniger schwerfällt als bei anderen.

**Rote Linien** Jeder Mensch hat einen Schutzraum, in den andere schon mal mit Worten oder Gesten eindringen

### RISIKOFAKTOR FEINSTAUB!

Oh, du schöne Winterzeit! Im Haus brennen Kerzen und im Kamin flackert wärmend und knisternd ein Feuer. Romantisch, aber leider auch nicht ungefährlich, denn der Rußausstoß erzeugt sogenannten Feinstaub und dieser stellt ein Gesundheitsrisiko für unsere Atemwege dar. Aber was genau ist Feinstaub überhaupt? Feinstaub ist Teil des gewöhnlichen Hausstaubs und setzt sich aus Milliarden kleiner Teilchen zusammen. Neben Bakterien, Schimmelpilzsporen und Kot aus Hausstaubmühen, leider auch Kerzenruß. Das ist nicht nur für Allergiker, sondern auch für gesunde Menschen ein Gesundheitsrisiko. Bedeutet das nun, dass wir auf die Kerzen verzichten müssen? Keine Sorge: Gegen Feinstaub hilft regelmäßiges Staubsaugen. Doch nicht jeder Staubsauger ist für

den Kampf gegen Feinstaub geeignet, wie eine Studie des Instituts DMT im Auftrag von Swirl belegt. Einen klaren Daumen runter gab es fürbeutellose Staubsaugermodelle sowie den Kreise ziehenden Saugroboter. Letzterer wirbelt sogar bis zu 1.000 Mal mehr Feinstaub auf als Modelle mit Staubsaugerbeutel. Helfer im Kampf gegen den Feinstaub ist der Beutelstaubsauger. Doch auch hier ist es wichtig, einen Staubsaugerbeutel mit besonders hoher Filtrationsleistung sowie einem Anti-Allergen-Filter auszuwählen. Der MicroPor Plus Staubsaugerbeutel von Swirl bietet beides und hält lästigen Feinstaub sicher im Beutel fest. So hat der Staub keine Chance mehr und Durchatmen ist wieder risikofrei!



**MIT SWIRLAUF DER SAUBEREN SEITE**  
Dank der Swirl MicroPor Plus Staubsaugerbeutel hat Feinstaub keine Chance!

ANZEIGE