



- Ja, ich kann:
- Nein sagen

UND DAS IST VOLLKOMMEN IN ORDNUNG!

Kannst Du das für mich erledigen? JA. Kannst Du mir morgen helfen? JA. Kannst Du mir das bitte holen? JA. Kannst Du mich da vertreten? JA. Kannst Du diese Woche alle Termine von mir übernehmen? JA.

Kennen Sie das? Viele Menschen sagen automatisch JA, ohne lange zu überlegen ob sie das überhaupt wollen, das wirklich können, oder die Zeit dafür haben. Und, Menschen die so reagieren antworten mit hoher Wahrscheinlichkeit auf die Frage: „soll ich Dir helfen?“ mit „NEIN!“

Mag es Selbstüberschätzung sein, oder ein nach Streicheleinheit suchendes Ego, die Erziehung der Eltern, Gewohnheit oder einfach erschreckende Selbstlosigkeit. Auf jeden Fall, es ist falsch! Zu schnell werden wir so von den Menschen ausgenutzt. Die Kollegen im Betrieb haben sofort heraus wer der „MacherIN“ ist, wer sich gerne Zusatzarbeit umhängt. Der Sportverein weiß natürlich genau wer alles immer wortlos organisiert und managt. Der Freundeskreis weiß, wen man beim Umzug anruft. Aber kriegen wir daher mehr Lohn? Mehr Aufmerksamkeit? Mehr Anerkennung? Nein!

Sich alles aufzubürden um der/die Nette zu sein, jede Aufgabe annehmen, um beliebt zu sein bringt auf Dauer nur den unangenehmen Beigeschmack des Benutzten, man wird oft belächelt, und ernst genommen wird der ständige „Ja SagerIN“ ohnehin nicht.

Natürlich gibt es, gerade im Familien und Berufsleben, oft keine andere Möglichkeit als JA zu sagen, gerade deshalb sollten wir so sorgfältig wie nur möglich unsere Entscheidung in den anderen Bereichen treffen.

Wir alle haben das Recht auch NEIN zu sagen, uns selber Freiraum zu schaffen, auch den Kollegen, den Sportfreunden und dem Freundeskreis zu zeigen, ich bin nicht rund um die Uhr verfügbar. Jeder hat das Recht sich zurückzunehmen und den Freunden und Kollegen mal beim Organisieren zuzusehen. Auch mal Nein sagen, wird dem Menschen keine Aufmerksamkeit nehmen, nicht den gebührenden Respekt vermindern, sich nicht negativ auf das Selbstbewusstsein auswirken. Auch wird, mal „Nein sagen“ keine echte Freundschaft zerbrecen. ●

Foto: © pixabay.com



Andrea Theyrer
Dipl. Kinder- und
Jugendbetreuerin
Stresscoach
Burn-Out Prävention

Helfen Sie
betroffenen Menschen,
werden Sie:
B^aMG © - Trainer/in
Belastungsabbau und
mentales Gleichgewicht
Start des Lehrgangs:
16.10.2015
www.improve.or.at

UNSER SERVICE

**LESEN SIE UNSER e-MAGAZIN
WO & WANN
ES IHNEN FREUDE BEREITET**



Verwenden Sie den LINK:
http://aktuell.lmzukunft.at/LmZ_0615/index.html
oder nebenstehenden QR-Code

