

Warum wir „Ja“ sagen, obwohl wir „Nein“ meinen und wie wir den Mut zum „Nein“ finden



Dr. Susanne Woitzik
Autorisierte Beraterin/Dozentin Offensive Mittelstand
Akkreditierte Prozessberaterin
unternehmensWert:Mensch
Trainerin für Achtsame Kommunikation

KZV Schleswig-Holstein, 18.03.2022 – 15:05 Uhr

Was erwartet Sie?

- Warum wir „Ja“ sagen und
- uns das „Nein“ so schwer fällt
- Welche Folgen das „Ja“ für uns hat
- Wie wir den Mut zum „Nein“ finden





**Sie sind auch ein „Ja“-
Sager? Damit sind Sie nicht
allein!**

- 80 Prozent „Ja“-Sager
- Jüngere mehr als Ältere
- Auch im privaten Umfeld fällt das „Nein“ schwer

Warum wir „Ja“ sagen

Vermeiden

- unerfreulicher Diskussionen
- von Enttäuschung
- von Schuldgefühlen
- von Vorwürfen

Dahinter stehen häufig Innere Antreiber.





Sie möchten Ihre Inneren Antreiber kennenlernen?

Gerne stelle ich Ihnen einen Fragebogen zur Verfügung, mit dem Sie Ihre Inneren Antreiber identifizieren können. Hier können Sie den Test anfordern:

<https://forms.office.com/r/5cEKEg965E>
bzw. unter dem nebenstehenden QR-
Code.

Warum ist „Nein“-Sagen so schwierig?

- Keine Zeit nachzudenken
- Perfektionismus
- Nicht herzlos erscheinen wollen
- Nicht als egoistisch gelten wollen
- Das Bedürfnis nach Harmonie
- Unser Wunsch-Selbstbild
- Angst vor sozialer Ablehnung (Urangst)
- Streben nach Anerkennung
- Sich geschmeichelt fühlen
- Angst davor, beim nächsten Mal auch keine Unterstützung zu bekommen
- Lust auf neue, spannende Aufgaben
- Weil wir das Gefühl lieben, gebraucht zu werden und anderen helfen zu können



Welche Folgen das „Ja“ für uns hat

- Verleugnung unserer eigenen Bedürfnisse
- Nicht-Erreichung eigener Ziele
- Gefahr des Burnouts



Wie wir den Mut zum „Nein“ finden



- **Schritt 1:**
Analysieren Sie die Situationen, in denen Sie üblicherweise „Ja“ sagen, obwohl Sie „Nein“ meinen – Was sind Ihre Triggerfaktoren?
- **Schritt 2:**
Erbitten Sie Bedenkzeit, wenn Sie bemerken, dass jemand einen Ihrer Triggerfaktoren anspricht, um sich über Ihre eigene Position klar zu werden
- **Schritt 3:**
Geben Sie sich selbst die Erlaubnis, „Nein“ zu sagen
- **Schritt 4:**
Nutzen Sie Ihre Körpersprache, um sich selbst und Ihrem Gegenüber zu signalisieren, dass Sie ablehnen möchten
- **Schritt 5:**
Finden Sie die richtigen Worte, um Ihr „Nein“ wertschätzend zu verpacken



**Manchmal ist auch ein
präventives „Nein“
hilfreich**



Und wenn wir doch mal wieder „Ja“ gesagt haben und „Nein“ gemeint haben?

- Offen ansprechen und
- gemeinsam nach einer Lösung suchen

„Nein“-Sagen im Alltag üben

- „Nein“ zum Brot im Restaurant
- „Nein“ zu Ihren Kindern, die noch ein zweites Eis wollen
- ...





**Viel Freude beim
selbstbestimmten
Handeln**



**Sie möchten mehr wissen
oder benötigen
Unterstützung?**

Dr. Susanne Woitzik

Telefon: 0172 / 2 74 20 71

E-Mail: swoitzik@die-za.de



Vielen Dank!