

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Weil der Stadt

Kontakt:

Gruppenleitung: Frau Sandra Stotz
Telefon: 07033-694061
Email: fibromyalgie_weilderstadt@yahoo.de
Homepage: www.fibromyalgie-weilderstadt.de
Gesprächskreis: jeden 1. Freitag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr
Gesprächsabend: jeden 3. Freitag im Monat von 19.00 – 21.00 Uhr
Treffpunkt: In der Emil-Haag-Begegnungsstätte
An der Woldecke 2 in 71263 Weil der Stadt



Das Wort lautet „Nein“!

Wie schaffen wir es, öfter Nein zu sagen?

Strategie Nr.1: Den Reflex stoppen

Sie fühlen sich angesprochen und reagieren, bevor man Sie überhaupt um etwas bittet? Diesen Reflex können Sie stoppen – mit einer Gegenreaktion, welche Sie sich in Ruhe überlegen und dann immer anwenden. Sobald Sie den Impuls spüren, spontan zu sagen: **„Ich mach das schon“**, können Sie zum Beispiel fünfmal ganz bewusst ein- und ausatmen. Werden Sie überraschend gefragt, ob Sie eine Aufgabe übernehmen können, bitten Sie sich Bedenkzeit aus: **„Ich möchte mir das kurz überlegen, ich rufe etwas später zurück.“** Dann können Sie in Ruhe entscheiden.

Strategie Nr.2: Keine Panik! Was könnte passieren?

Oft sind es Ängste, die uns daran hindern, Nein zu sagen. Überlegen Sie: Was kann schlimmstenfalls passieren? Beim näheren Hinschauen werden Sie merken, dass viele Bedenken übertrieben sind. Keiner lässt Sie fallen, nur weil Sie etwas abgelehnt haben. Im ungünstigsten Fall hält Ihr Gegenüber Sie für wenig engagiert. Überlegen Sie, wie Sie mit so einer Reaktion umgehen wollen. Bitten Sie um ein Gespräch. So vorbereitet lehnen Sie die Bitte ab. Machen Sie hinterher einen Realitäts-Check. In den meisten Fällen werden Sie feststellen: Die Welt ist nicht untergegangen - im Gegenteil, Sie haben wahrscheinlich an Respekt gewonnen.

Strategie Nr.3: Zuständigkeit klären

„Kann das nicht auch ein anderer machen?“ Mit dieser Frage sollten Sie bei Überbelastung kontern. Sätze wie **„Du kannst das doch so gut!“** können ehrlich gemeint sein, sind oft aber reine Schmeichelei. Lassen Sie sich nicht manipulieren. Prüfen Sie zudem, was Sie vielleicht nur aus Gewohnheit übernehmen. Aufgaben verändern sich, vor allem in der Familie. Ein kleines Kind etwa muss man überall hinbringen, ein Teenager kann viele Wege alleine machen. Oder: Früher war Ihr Partner beruflich im Stress, inzwischen ist er weniger eingespannt und kann mehr für die Familie tun.

Das Wort lautet „Nein“!

Wie schaffen wir es, öfter Nein zu sagen?

Strategie Nr.4: Freundlich sein und hart bleiben

Wer eigentlich Nein sagen möchte und sich dennoch auf eine Diskussion einlässt, hat meist schlechte Karten. Überlegen Sie sich deshalb zunächst einen Satz, mit dem Sie ablehnen wollen: **„Ich habe leider keine Zeit, den Basar vorzubereiten.“**

Egal, mit welchen Engelszungen Ihr Gesprächspartner Sie umzustimmen versucht – zeigen Sie kurz Verständnis für sein Argument, ohne näher darauf einzugehen, und wiederholen Sie dann Ihren Satz: **„Ich verstehe, dass Sie noch Helferinnen brauchen, aber ich habe leider keine Zeit, den Basar vorzubereiten.“** So sind Sie nicht gegen Ihren Willen umzustimmen.

Strategie Nr.5: Delegieren lernen

„Wenn ich schon sehe, wie ungeschickt er (sie) sich anstellt, dann mache ich es lieber selbst.“

Mit solchen Sätzen sabotieren Sie sich! Delegieren – ob im Job oder in der Familie – bedeutet mehr, als nur zu sagen: Mach du das mal. Nehmen Sie sich Zeit, dem anderen genau zu zeigen, wie es geht, und stellen Sie klar, bis wann die Aufgabe erledigt sein muss. Halten Sie sich beim ersten Mal für Nachfragen bereit. Mischen Sie sich aber nicht ein, schauen Sie nur auf das Endergebnis. Loben Sie dabei so viel wie möglich, selbst wenn es noch nicht hundertprozentig ist.

Strategie Nr.6: Druck kontern

Bei Fragen in die Runde **„Wer übernimmt das?“** gerät man leicht unter Stress. Vor allem, wenn einen alle auffordernd ansehen. Konzentriert auf seine Schuhe starren ist nur die zweitbeste Lösung. Wenn Sie schon ahnen, dass demnächst eine Anfrage auf Sie zukommt, formulieren Sie vorab ein passendes Statement: **„Ich bin gern regelmäßig dabei, kann aber keine Extra-Aufgaben übernehmen.“** Sagen Sie das, sobald man Sie anspricht – wenn es sein muss, auch mehrmals.

Strategie Nr.7: Die Hamburger-Methode anwenden

Ablehnung muss nicht knallhart sein. Sie können charmant und dennoch unmissverständlich **„Nein“** sagen. So wie bei einem Hamburger das Fleisch zwischen zwei Brötchenhälften liegt, packen Sie Ihre Weigerung zwischen zwei positive Aussagen. Das klingt etwa so: **„Ich fühle mich geehrt, dass Sie mich fragen (positive Aussage), aber ich möchte die Aufgabe nicht übernehmen (Weigerung). Bestimmt finden Sie bald jemand, der das sehr gut macht (positive Aussage).“**

Strategie Nr.8: Verhandeln wie Lord Carrington

Haben Sie Geduld mit sich, wenn Sie beim Nein sagen nicht gleich eine Spitzendiplomatin sind. Die Feinheiten sind Übungssache. Was erst einmal zählt, ist, dass Sie Ihr Ziel erreichen. Machen Sie es wie der englische Politiker Lord Carrington. Der überlegte vorher genau, was er erreichen wollte. Dieses Ziel ließ er nie aus den Augen, egal wie das Gespräch verlief und wen er vielleicht verärgerte.

Das Wort lautet „Nein“!

Wie schaffen wir es, öfter Nein zu sagen?

Strategie Nr.9: Stark bleiben, wenn es Proteste gibt

Sie haben es geschafft und Sie übernehmen nicht mehr jede Aufgabe. Sie grenzen sich ab, wo es nötig ist, und sagen auch mal Nein. Darauf dürfen Sie stolz sein. Erwarten Sie aber nicht, dass die Menschen in Ihrer Umgebung davon ebenso begeistert sind. Wer Privilegien verloren hat, setzt alles daran, offen oder subtil, den alten Zustand wiederherzustellen.

Beliebte Tricks: Mann, Kinder oder Kollegen geben sich hilflos oder stellen sich so ungeschickt an, dass Sie es kaum mit ansehen können. Man straft Sie mit Liebesentzug. Sie werden kritisiert. „**So kenne ich Dich (Sie, die Person) gar nicht.**“ (Stimmt!) bleiben Sie stark, dann gewöhnen sich die anderen bald an die neuen Verhältnisse.

Strategie Nr.10: Bei Schuldgefühlen nicht nachgeben

Nein zu sagen verursacht meist Schuldgefühle – jedenfalls, wenn man schon in der Kindheit gelernt hat, dass die eigenen Interessen weniger zählen, als die der anderen. Solange Sie sich danach verhalten, entsprechen Sie Ihrem Bild von einem guten Menschen. Sobald Sie Ihre eigenen Bedürfnisse wichtiger nehmen, spüren Sie Schuldgefühle. Das heißt aber nicht, dass Sie ein schlechter Mensch sind. Sondern nur, dass in Ihnen gelerntes und natürliches Verhalten im Clinch liegen. Je öfter Sie diesen inneren Konflikt durchstehen, desto schwächer wird er. Machen Sie sich bitte klar, dass Sie noch lange keine eiskalte Egoistin sind, nur weil Sie auch mal an sich denken.