

# Inhalt

- Bewusst das Leben ändern – jetzt oder nie! 9**
- Zu oft Ja gesagt – langfristiger Preis bei kurzfristigem Gewinn 16**
  - Warum Ja und nicht Nein? 16
  - Wer sich als Opfer fühlt, hat keine Wahl 22
  - Gefangen in der Opferrolle 28
  - Langfristiger Preis für das Ja sagen 30
  - Kurzfristiger Gewinn für das Ja sagen 32
- Was wäre, wenn ... Drama oder Erfolgsfilm? 34**
  - Unser Gehirn lernt durch Schmerz und Freude 35
  - Wenn Sie zu sich selbst stehen 40
- Perspektivenwechsel – endlich in Freiheit leben! 45**
  - Wie wollen Sie leben? 46
  - Radikale Selbstverantwortung 51
  - Sie sind für Ihr Denken verantwortlich 52
  - Sie sind für Ihre Gefühle verantwortlich 54
  - Sie sind für Ihren Körper verantwortlich 55
  - Selbstverantwortung – *das* grundlegende Prinzip für ein erfülltes und erfolgreiches Leben 56
- Problemorientierung oder Zielklarheit – wofür wir KLARE Ziele brauchen 58**
  - Motiviert durch KLARE Ziele 60
- Warum sag ich Ja, obwohl ich Nein sagen will? 65**
  - Stolperfallen Glaubenssätze 67
  - Selbsterfüllende Prophezeiungen 71
  - Glaubenssätze erkennen 74
  - Test: Meine inneren Glaubenssätze 86
- Blockaden lösen und Glaubenssätze verändern 96**
  - Vorbereitung zur Glaubenssatzänderung 96
  - Veränderung des Glaubenssatzes 98

## **Wie wir gelernt haben, Ja zu sagen 103**

Liebe, Wertschätzung und Zuwendung – Nahrung für die Seele 104

Vom Gefühl, nicht geliebt zu werden 107

## **Die Suche nach Anerkennung und das Selbstbestimmungsverbot 112**

Liebe, Verbindung und Wachstum – unsere tiefsten Bedürfnisse 116

Glaubenssätze, Anerkennung und das Selbstbestimmungsverbot 118

Damals ist nicht heute 120

## **Der innere Kritiker und was er wirklich will 123**

Was will der innere Kritiker erreichen? 125

Woher kommt der innere Kritiker? Wie ist er entstanden? 127

Woran können Sie den inneren Kritiker erkennen? 129

Was können wir tun, um uns vom inneren Kritiker abzugrenzen? 130

Der innere und der äußere Kritiker 136

## **Innere Stärke oder Burn-out? 138**

Rezept für ein Burn-out – mit Garantie 139

Burn-out – was ist das? 141

Wodurch entsteht ein Burn-out? 142

## **Die Bedeutung von Grenzen 151**

Wofür sind intakte Grenzen wichtig? 153

Nein sagen zu alten Gewohnheiten 154

Woran merke ich, dass ich an meine Grenzen komme? 156

Wie gehe ich mit den Grenzen anderer um? 157

Woran merke ich, dass jemand meine Grenzen verletzt? 157

Wie etabliere ich Grenzen, sodass ich mich besser schützen kann? 158

## **Akzeptieren oder ärgern? 164**

Akzeptieren statt ärgern 164

Achtsamkeit – wahrnehmen, ohne zu werten 170  
Was also tun? – Achtsamkeit üben 171  
Den inneren Beobachter entwickeln und stärken 174  
Rückfall – Hilfe!!! 179

### **Wie Sie Kraftquellen aktivieren und Ihr Selbstvertrauen stärken 181**

Welchen Wolf wollen Sie füttern? 181  
Innere Kraftquellen nutzen 183

### **Der konstruktive Umgang mit unliebsamen Gefühlen 190**

Wofür unsere Gefühle wichtig sind 191  
Wovon Gefühle abhängig sind 192

### **Nein sagen will gelernt sein! So verbessern Sie Ihre Kommunikation! 198**

Die zwei Gesprächsebenen 200  
Spielregeln für gelingende Kommunikation 204  
Konstruktiv Feedback geben 207  
Wenn Sie Feedback bekommen 212  
Authentisch zuhören – besser verstehen, was der  
Gesprächspartner sagt 214  
Sicher mit Verbalangriffen umgehen 216

### **Erfolgreich Konflikte lösen 221**

Was ist überhaupt ein Konflikt? 221  
Was passiert, wenn Sie einen Konflikt nicht lösen? 223  
Wofür sind Konflikte gut? 224  
Unproduktive Konfliktlösungsversuche 225  
Wie können Sie Konflikte lösen? 226

### **Phasen einer Partnerschaft – deren Konfliktpotenzial und Lernchancen 234**

Die Phasen in einer Paarbeziehung 234

### **Vorsicht! Wie Sie Manipulationsversuche anderer erkennen 240**

»Ich meine es gut mit dir« – dein Retter in der Not 241

Wenn wir Sie (dich) nicht hätten – Manipulation durch den Appell an Ihre (deine) Hilfsbereitschaft	243
Manipulation durch Schuldzuweisung und Kritik	244
Manipulation durch Aggression	245
Manipulation über Liebesentzug	246
<b>Mitgefühl mit sich selbst – Tor zum inneren Frieden</b>	<b>249</b>
Wozu brauche ich Mitgefühl mit mir selbst?	250
Mitgefühl mit dem inneren Kind	254
Selbstmitgefühl und Zuversicht – Problemehandeln für zukünftige Situationen	257
<b>Dankbarkeit – Schlüssel zur Freude</b>	<b>259</b>
Dankbarkeit – das Hausrezept für Freude	261
<b>Vergeben – die letzte Hürde</b>	<b>267</b>
Was bedeuten Vergeben und Verzeihen?	269
Was Vergeben und Verzeihen nicht bedeuten	271
Warum fallen uns Vergeben und Verzeihen so schwer?	271
Wie können wir vergeben?	275
<b>Die Kraft der Selbstbestimmung – dynamische Balance von Ja und Nein</b>	<b>281</b>
<i>Danksagung</i>	283
<i>Literatur</i>	284
<i>Fußnoten</i>	286
<i>Weitere Informationen</i>	287

# Bewusst das Leben ändern – jetzt oder nie!

In dem Augenblick, in dem du  
von etwas überzeugt bist,  
von diesem Augenblick an wird  
dein Traum Wirklichkeit werden.

Paul Collier (\*1949)

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor:

- Sie haben fast immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte anderer Menschen.
- Sie haben immer wieder das Gefühl, dass alles nur an Ihnen hängen bleibt.
- Sie lassen sich von bestimmten Personen immer wieder überrumpeln und können sich schlecht wehren.
- Sie haben Angst vor Fehlern, Kritik und Konflikten.
- Sie haben ein schlechtes Gewissen, wenn Sie die Bitte eines anderen abschlagen.
- Sie arbeiten zu viel und haben kaum einen Feierabend.

Wenn das so ist, dann geht es Ihnen ähnlich wie vielen anderen Menschen. Willkommen im Klub!

Es gibt eine Vielzahl von Situationen – beruflich wie privat –, in denen es uns schwerfallen kann, Nein zu sagen, uns abzugrenzen und uns für unsere ureigenen Belange einzusetzen. Dafür übernehmen wir Aufgaben für andere, lassen uns vieles aufbürden oder wollen alles perfekt erledigen. Wir fühlen uns überwältigt

von äußeren Anforderungen und Erwartungen und tanzen kräftezehrend auf verschiedensten Hochzeiten. Wir glauben, immer mehr in immer kürzerer Zeit leisten zu müssen, fühlen uns hektisch getrieben und dauergestresst, bewegen uns wie der berühmte Hamster im Rad und kommen kaum noch zur ersehnten Ruhe. Wir kommen kaum mehr zu uns. Wer sich viel aufbürdet, hat schwer zu tragen!

Und möglicherweise kennen Sie auch das: Sie bleiben wieder länger im Büro, wollen nur noch schnell diese eine dringende Aufgabe erledigen, obwohl Sie längst müde sind und sich nicht mehr konzentrieren können. Oder Sie haben sich fest vorgenommen, bei einer bestimmten Person das nächste Mal Nein zu sagen. Aber im entscheidenden Moment sagen Sie doch wieder Ja und ärgern sich über sich selbst nach dem Motto »Ich Depp, hab ich es wieder nicht geschafft, Nein zu sagen!«.

Damit bleibt alles beim Alten. Nicht ganz – innere Unzufriedenheit, Frust und Unmut wachsen, und das Selbstwertgefühl geht langsam, aber sicher in den Keller. Es können auch noch Symptome wie Rückenschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen hinzukommen und schließlich ein Burn-out als Ende vom Lied.

Doch das muss nicht sein.

Frauen haben oft Schwierigkeiten, sich in Beziehungen abzugrenzen, Männer dagegen bei ihrer Arbeit. Wer immer wieder die Erfahrung gemacht hat, in bestimmten Situationen Ja zu sagen, obwohl er eigentlich Nein sagen will, hat nicht selten das ungute, nagende und überaus frustrierende Gefühl, festzustecken. Doch genau wegen solch unliebsamer Gefühle beginnt ein wichtiger Erkenntnisprozess: In Ihrem Inneren bahnt sich etwas Neues an, und eine leise, vage Ahnung kann sich urplötzlich in die sichere Gewissheit verwandeln:

»So kann es nicht weitergehen!«

»Jetzt reicht es – ich muss was ändern!«

Diese Entschiedenheit ist die wichtigste Voraussetzung für eine Veränderung, denn jetzt wissen und spüren Sie klar und deutlich:

**Ich muss und will etwas ändern – und zwar jetzt!**

Allein dieser Entschluss verändert Ihr mentales, emotionales und körperliches System. Von diesem Augenblick an gehen Ihre Gedanken in eine neue Richtung: Sie fragen sich nicht mehr: »Wieso kann ich nicht Nein sagen?«, sondern:

»Wie komm ich aus der Sackgasse raus?« »Wie schaff ich es, mich rechtzeitig abzugrenzen und Nein zu sagen?« »Wie kann ich mich selbst behaupten?«

Damit verbunden ist eine gewisse Aufregung und Neugier. Verschüttete Lebensgeister werden wach, Kraft und Energie werden aktiviert. Mit dieser inneren Klarheit eröffnen sich neue Wege. Jetzt sind Sie nicht mehr bereit, eine verletzende, kränkende Situation hinzunehmen. Jetzt sind Sie von innen heraus motiviert, Ihr Leben aktiv in die Hand zu nehmen, auch wenn Sie noch nicht genau wissen, wie es gehen soll.

Alles Leiden hat einen tieferen Sinn. Es kratzt an den Grundfesten unseres Selbstbildes und rüttelt uns so lange, bis wir an den Punkt kommen, konkret etwas zu verändern und Neues tatkräftig anzupacken. Unzufriedenheit und Ärger, aber auch Neugier auf Neues wecken die Bereitschaft, uns auf ungewohntes Terrain einzulassen, und sind ein Zeichen der Sehnsucht nach einem authentischen, eigenen Leben.

Mich interessiert seit vielen Jahren das Thema, nicht zuletzt deshalb, weil auch ich erst lernen musste – und in manchen Situationen immer noch lerne –, mich angemessen und konstruktiv abzugrenzen. Früher sagte ich oftmals fraglos Ja, ging mit zum Skifahren, obwohl ich lieber zu Hause geblieben wäre, nahm Einladungen an, obwohl ich müde war. Ich ließ mich von der Verkäuferin überreden, Klamotten zu kaufen, obwohl sie mir nicht sonderlich gefielen. Oder ich stieß andere Menschen mit meinem abrupten Nein völlig vor den Kopf. Zufrieden war ich mit beiden Verhaltensweisen nicht, ich fühlte mich in beiden Fällen unwohl.

Ich stellte aber auch fest, dass es vielen Menschen ähnlich geht wie mir ... sowohl im Berufs- als auch im Privatleben. Deswegen erforschte ich, was uns wirklich daran hindert, uns erfolgreich abzugrenzen, und wie wir wertschätzend und mit gutem Gewissen Nein sagen können. Systematisch beschäftigte ich mich mit folgenden grundlegenden Fragestellungen:

- Warum sagen wir Ja, obwohl wir Nein sagen wollen?
- Was müssen wir verändern, damit wir erfolgreich Grenzen setzen können?
- Wie können wir in unserer Kraft und Stärke bleiben, dabei wertschätzend mit Kritik, Konflikten und Grenzen umgehen?

Wer Ja sagt, obwohl er eigentlich Nein sagen will, verurteilt sich oft dafür und hält sich für schwach. Jedoch wird dabei vergessen, dass das Ja-sagen-Können auch eine wesentliche Stärke und wichtige Kompetenz ist. Durch das Ja-sagen haben wir gelernt, uns auf andere Menschen einzustellen. Wir können uns – je nach Situation – mit anderen freuen, sie trösten, ermutigen und geben ihnen alles, was diese brauchen. Wir machen es anderen recht, schenken ihnen unsere ganze Zuwendung und nehmen uns selbst bescheiden zurück. Diese Fähigkeiten sind essenzielle Grundqualitäten, die maßgeblich zum Erhalt und Fortbestand einer jeden Gesellschaft beitragen. Gleichgültig, ob bei Kindererziehung, in sozialen Berufen, bei Teamarbeit oder wertschätzender Kommunikation – diese Fähigkeiten gehören zum elementaren Rüstzeug des Miteinanders.

Doch genauso wichtig ist das Ausdrücken der eigenen Individualität, das sichere Abgrenzen, das selbstbewusste Vertreten der eigenen Ansichten.

Jeder Mensch hat das Recht, *eigensinnig* zu sein. Er hat das Recht, die *eigenen* Vorstellungen in ihrer ganzen Vielfalt zu leben und das Leben aktiv so zu gestalten, wie es für ihn stimmig ist.