

Nein sagen Steigern Sie Ihre Lebensqualität

Nehmen Sie sich einmal wirklich Zeit für sich selbst, entspannen Sie sich und überlegen, wie Sie Ihre innere Zufriedenheit und Ihre Lebensqualität grundsätzlich verbessern können. Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Zukunft möglich machen können, welche Themen Sie sich erarbeiten wollen, wie Sie Ihre Beziehung(en) gestalten, was Ihre Lebensfreude wirklich garantieren könnte, usw. usw.

Erst wenn Sie Ihre eigenen Prioritäten gefunden haben, können Sie entscheiden, welche Aktivitäten Ihre eigenen Ziele – und damit Ihre Lebensqualität – unterstützen. Erst, wenn Sie genau wissen, was Ihnen wichtig ist, können Sie entscheiden, bei welchen Anliegen und Aufgaben, mit denen andere auf Sie zukommen, Sie bewusst «nein» sagen.

Wenn ein Freund, ein Kollege, Ihr Chef oder Ihr Kind mit einem Anliegen zu Ihnen kommt oder Sie bittet, etwas für sie zu erledigen oder ihnen zu helfen, ist die Versuchung groß, diesen Menschen den gewünschten Gefallen zu erweisen. Wenn Sie diese Erwartung erfüllen, hat das ja auch viele Vorteile für Sie: Sie sind beliebt, man mag Sie, man ist Ihnen dankbar, Sie bekommen Bestätigung usw. . Letztlich machen Sie sich mit solchen Gefälligkeiten vermeintlich viele Freunde.

Die andere Seite der Medaille ist: Wenn die Aufgaben, die Sie übernehmen, für Ihren eigenen Aufgabenbereich und Ihre eigenen Interessen unwichtig sind, tragen sie nicht zu Ihrem eigenen Erfolg bei und sie hindern Sie, Ihre eigenen Aufgaben bzw. die Dinge, die Ihnen wichtig sind, quantitativ und qualitativ hochwertig zu erledigen. Darüber hinaus besteht die Gefahr, dass Sie nach dem Motto

"Einem willigen Esel packt jeder etwas drauf"

immer öfter missbraucht werden und Sie letztlich sich selbst überlasten und stressen.

Wenn Sie "ja" sagen, wenn Sie eigentlich "nein" meinen, unterdrücken Sie letztlich Ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse und gefährden damit Ihre Gesundheit. Anderen häufig gefällig zu sein, beinhaltet ein starkes Risiko einen "Burn-out" zu bekommen. Andererseits machen es sich auch noch schwer, von diesen Menschen respektiert zu werden. In der Regel hört die Freundschaft auf, wenn Sie nicht mehr im Sinne Ihrer vermeintlichen Freunde funktionieren.

Vorteile durch "Nein-Sagen"

Wenn Sie konsequent darauf achten, dass bei allen Aufgaben, die auf Sie zukommen, die Ihrer Meinung nach **unwichtig**, bzw. **unzumutbar** sind, "nein" zu sagen, d.h. abzulehnen sie zu erledigen, werden Sie feststellen, dass die Akzeptanz Ihrer Person zunimmt und die Qualität Ihrer Arbeit steigt. Respekt bekommen Sie nur, wenn Sie ein klares Profil haben und bemerkt werden. "Nein-Sagen" ist beruflich und privat eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein "Erfülltes und erfolgreiches Leben" und den Erhalt Ihrer Selbstachtung und für gute Beziehungen, die auch dann standhalten, wenn Belastungen auftauchen.

"Nein-Sagen" ist eine der wesentlichen Komponenten zur Steigerung Ihres Selbstwertgefühls und Ihrer Lebensqualität.

"Nein-Sagen" für Führungskräfte (und für Eltern):

Wenn ein Mitarbeiter ein Arbeitsergebnis abliefert, mit dem Sie nicht zufrieden sind, und Sie erklären ihm, wie es richtig sein muss oder zu machen ist, oder Sie machen es dann selbst, wird der Mitarbeiter denkfaul und er entwickelt die Einstellung: "Wenn ich mit einer Aufgabe nicht zurechtkomme, hilft mir der Chef schon". Ausserdem wird sich Ihr Mitarbeiter kaum weiterentwickeln. Darüber hinaus erledigen Sie immer mehr zweitklassige (operative) Aufgaben und kommen immer weniger dazu, Ihre eigenen (strategischen) Aufgaben zu erledigen. (Wenn Sie dem Mitarbeiter nicht sagen, wie es geht, obwohl Sie es könnten, brauchen Sie natürlich ein stabiles Selbstwertgefühl, weil Sie darauf verzichten zu zeigen, was Sie alles beherrschen und wie großartig Sie sind.)

Wenn Sie sich weigern, Fragen, wie, "Wie soll ich das machen?" oder "Wie stellen Sie sich das vor?" usw. zu beantworten, zwingen Sie Ihren Mitarbeiter, sein Know-how einzubringen, sich eigene Gedanken zu machen und eigene akzeptable Ergebnisse abzuliefern. Wichtiges Führungs- bzw. Erziehungsprinzip:

Fordern Sie Lösung und Vorschläge, anstatt Fragen zu beantworten

Gedankensplitter:

- **Der Mitarbeiter wird so, wie er geführt wird**
- **Bürden Sie den willigen Mitarbeitern nicht zu viel auf**
- **Wenn Sie Grenzen ziehen, werden Sie respektiert**
- **Helfen lähmt - Hilfe zur Selbsthilfe macht lebendig**
- **Pflichten entstehen dadurch, dass Sie nicht rechtzeitig nein sagen**
- **Die Mitarbeiter werden dafür bezahlt, Lösungen zu bringen**
- **Jedes bewusste Nein ist ein Schritt in die eigene Freiheit**



© Cartoon
Erik Liebermann

Bringen Sie mir keine Fragen, bringen Sie mir Antworten

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber