

MUT ZUM

*Nein
sagen*



INHALTE

MODULE 1

Warum fällt es Dir so schwer

MODULE 2

Lerne, Nein zu sagen

MODULE 3

Übungen



Hallo!

Ich bin Susann Schmeißer, Gründerin von Life love and raising. Als Eltern Coach begleite ich Eltern in Erziehungsfragen, Selbstreflektion, Traumabearbeitung und Konfliktlösungen. Mein Ziel sind starke Eltern mit glücklichen Kindern, dazu arbeite ich mit der neurolinguistischen Programmierung (Nlp), der gewaltfreien Kommunikation (GfK) und der Hypnose. Als Referentin unterstütze ich Führungskräfte und Mitarbeiter in einem wertschätzendem Umgang.

Susann Schmeißer

www.lifeloveandraising.com

kontakt@lifeloveandraising.com

MODUL 1

Warum fällt es Dir so schwer?

Mut zum Nein sagen

Fällt es Dir leicht, Nein zu sagen?
Und hast Du gelernt,
Grenzen zu setzen? Also
ohne schlechtes Gewissen?

Wenn es nicht der Fall sein sollte, dann nimm Dir hier kurz Zeit, mal in Dich zu gehen, um herauszufinden, was Dich eigentlich daran hindert. Schreib es gern hier für Dich auf:

MEINE GRÜNDE:

Was hindert Dich?



- ☐ von einer unerwarteten Bitte überrascht zu werden und keine Zeit zu haben, Dich selbst nach Deinen eigenen Bedürfnissen zu fragen
- ☐ Angst vor Konsequenzen, zum Beispiel, die Liebe eines Menschen zu verlieren oder einen Konflikt zu riskieren
- ☐ Weil Du selbst innerlich hin und hergerissen bist zwischen zwei Bedürfnissen
- ☐ zu denken, dass die Bedürfnisse Anderer wichtiger sind als Deine eigenen
- ☐ Weil Du egoistisch und gemein bist

Was ganz anderes:

Sag Ja zu Dir

Du kannst Nein sagen und dabei alle Beteiligten respektieren.
Das ist ein wirksamer Weg zur Begegnung mit dir selbst.

D E N N

Mit all Deinen falschen
„Ja's“, die Deine eigenen
Bedürfnisse nicht
respektieren, sind mit einem
inneren Minenfeld
vergleichbar.

Denn sie haben
Konsequenzen für Dich und
Deine Beziehung und
wirken sich auf Deine
Motivation, bestimmte
Dinge zu tun, aus.

Ganz still und heimlich
führen Sie zur Frustration,
Zorn, Anspannung und dem
Verlust der Selbstachtung
und Selbstliebe.

VS

D O C H:

Umgekehrt ist es so, wenn
Du lernst, Nein zu sagen,
ohne Dich in Verlegenheit
bringen zu lassen oder Dich
selbst schuldig zu fühlen,
dann gewinnst Du an
Selbstvertrauen und
erlangst über die Zeit mehr
Macht zu Deiner
persönlichen
Einflussnahme.

Wenn das erstrebenswert
für Dich ist, dann schau Dir
die einzelnen Schritte auf
der nächsten Seite dazu an.



MODUL 2

Kleine Schritte zum Nein



Die einzelnen Schritte

1

Höre die Bitte Deines Gegenübers an und zeige ihr/ihm durch Deine nonverbale Haltung, dass Du offen bist. Das verpflichte Dich in keiner Weise zu einer bestimmten Antwort. (wichtig zu verinnerlichen)
Das, was Bittende (auch Fordernde) jedoch sehr oft zu schaffen macht, ist, wenn sie wahrnehmen, dass diese Bitte von Dir als unangenehm oder vielleicht sogar als Zumutung empfunden wird. Das wird schnell als Ablehnung empfunden.

Beispiel: Er möchte mit seinen Kumpels zum Fußball gehen, um vielleicht auf andere Gedanken zu kommen oder Frust los zu werden, Du dagegen bist müde oder wünsch Dir sogar seine Unterstützung. Du denkst: "Wie kann er nur!"





2

Wenn Du weißt, dass Du normalerweise dazu neigst, JA zu sagen, dann beginne damit, Deine Antworten zunächst aufzuschreiben. Es wird leichter, wenn Du es schon einmal formuliert hast.

Beispiel: Ich möchte über Deine Bitte nachdenken. Ich sage dir in 10 Minuten Bescheid.

3

Übe Dich darin, die Bitte und die Bedürfnisse Deines Gegenübers neu zu formulieren. Um ihr/ihm zu zeigen, dass Du voll und ganz verstanden hast, worum es geht.

Beispiel: "Ich verstehe, du willst also heute Abend weg gehen und hast das Bedürfnis, dein Frust raus zu lassen und auf andere Gedanken zu kommen. Habe ich dich richtig verstanden?"



Trust yourself.



4

Und jetzt kommt das Entscheidende. Sage Nein und teile dabei Deinem Gegenüber Deine eigenen Gefühle und Bedürfnisse mit, die zu Deiner Entscheidung geführt haben.

Beispiel: „Ich bin zerrissen zwischen dem Wunsch, dir zu gefallen, und den Bedürfnis mich um mich zu kümmern. Ich habe Kopfschmerzen und fühle mich überfordert und habe das Bedürfnis nach Unterstützung und Ruhe.“

5

Formuliere jetzt eine Bitte, die zeigt, dass Du die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigst und dass die Gefühle und Erfahrungen Deines Gegenübers Dir nicht gleichgültig sind.

Beispiel: "Könntest Du das heute verschieben? Wir können ja heute gemeinsam überlegen, wann Du mal einen Abend nur für Dich und Deine Jungs hast. Oder fällt Dir etwas anderes ein, wie Du auf andere Gedanken kommen kannst und ich gleichzeitig Deine Nähe & Unterstützung habe? Vielleicht wollen wir heute Abend etwas auf der Wii spielen?"



MODUL 3

Übungen

Ein Nein ist nicht das Ende des Gespräches

Anschließend geht der Austausch natürlich weiter, der "Giraffentanz" oder "Wolf-Giraffentanz" beginnt hier erst, indem beide auf die jeweiligen Bedürfnisse des Anderen achten.

Wenn Du so vor gehst, wird Dein Gegenüber sich gesehen und verstanden fühlen. Er/Sie will Dir ja auch nichts Böses. Vor allem aber, wird er/sie von Deiner Fähigkeit berührt sein, in Verbindung zu bleiben sowie ganz in Ruhe und im Frieden mit Dir über Anliegen und Wünsche reden zu können. Er/Sie wird Deine Offenheit und Klarheit zu schätzen wissen. Nichts ist unfairer, als alles in sich hineinzufressen und irgendwann zu explodieren oder sauer zu sein, wenn er dann geht, obwohl Du Ja gesagt hast. Dein Berechenbarkeit wird zum Segen für die ganze Familie werden.

Lerne, in Verbindung zu sein, mit Deinen eigenen Bedürfnissen und gleichzeitig aufrichtig bei den Bedürfnissen Deines Gegenübers zu sein (nicht unbedingt erfüllen, ein "Sehen" reicht). Das schafft Nähe und Vertrauen. Bei Erwachsenen und Kindern!



Ich weiß, was gut für mich ist. Ich bin in der Lage, Nein zu sagen, wenn mir bestimmte Vorschläge nicht zusagen. Ich akzeptiere auch, dass Andere Nein zu mir sagen, und fühle mich deswegen weder verletzt noch herabgesetzt.

Ein Nein zu mir,
ist keine
Entscheidung
gegen mich,
sondern nur für
etwas anderes.
Mein Gegenüber
erfüllt sich damit
ein Bedürfnis. Das
hat nichts mit mir
zu tun. Das gilt
auch für mich.

Übungen

Dein Vagusnerv braucht jetzt Übung darin. Es braucht kleine Erfolgserlebnisse. Übe also für Dich regelmässig. Wie kannst Du Dich selbst daran erinnern? Wer kann Dich unterstützen? Wer ist ein guter Übungspartner, also wo traust Du Dich am ehesten ein "Nein" auszuprobieren?

DEIN KIND
WILL
SÜSSES, DU
SAGST
NEIN:

DU WILLST EINE
WOCHE
VEGETARISCHES
ESSEN KOCHEN.
WIE SAGST DU
ES DEINER
FAMILIE?

MALE GERN
DAS MANTRA
AUS UND LASS
DEN TEXT AUF
DICH WIRKEN.



Du willst mehr?

Life Love and raising

GEWALTFREIE
KOMMUNIKATION
MIT KINDERN

mit Elterncoach Susann Schneider

der Online Kurs für Eltern



Komm sehr gern zu mir in den "GfK mit Kindern lernen" Kurs. Er findet online über Zoom statt und geht 5 Wochen. Er startet am 16.03.erstmalig 2025. Jeden Sonntag um 20:10 Uhr treffen wir uns.

BUCHE JETZT:

[HTTPS://LIFELOVEANDRAISING.COM/GFK-MIT-KINDER/](https://lifeandloveandraising.com/gfk-mit-kindern/)

"Empathie ist eine Art des Zuhörers und des Präsentseins für den Anderen, für seine Gefühle und Bedürfnisse, ohne ihn zu etwas bringen zu wollen und ohne Erinnerung an die Vergangenheit. "

M.B. Rosenberg



Today is the beginning of the rest of your life.



Thank-you!

Ich freu mich, wenn ich Dich ein wenig unterstützen konnte und würde mich sehr freuen, Dich bald persönlich kennen zu lernen.

Kontaktiere mich gern und folge mir auf Instagram:

Elterncoach_SusannSchmeiser



Contact:

www.lifeloveandraising.com

kontakt@lifeloveandraising.com

Buche sehr gern eine kostenlose
Erstberatung unter:
www.lifeloveandraising.com

Deine Susann

