



do care! – Praxishilfen:
Ihr Infoletter für
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!
Reichswaldallee 2
40472 Düsseldorf
info@do-care.de
www.do-care.de

11. Ausgabe (20. Juli 2010)

PERSÖNLICHES: Ja, ich tu mich schwer mit dem Nein-Sagen

Ganz ehrlich: Nein-Sagen – das fällt mir schwer. Ich hatte sogar ein schlechtes Gewissen, als ich gerade eben meinem Blumenhändler klar machte, dass ich für meine heiße Dachgeschoss-Wohnung bei diesen Temperaturen keine Schnittblumen bräuchte – der Mann am Marktstand rechnet doch mit mir und meinen zwei Sträußen pro Woche, und bestimmt hat er sich schon gewundert, dass er mich länger nicht mehr gesehen hat. Auch seinetwegen hoffe ich auf Abkühlung.

Noch schwieriger finde ich das Nein-Sagen und Grenzen-Setzen aber natürlich im beruflichen Kontext. Meine Erfahrung ist: Wenn ich nicht Nein sage zu den Arbeitsaufträgen und Anfragen anderer, dann komme ich zu nix. Das, was MIR wirklich wichtig ist – beruflich und privat – bleibt auf der Strecke, wenn ich nicht STOPP sage zu dem, was ANDERE von mir wollen. Ich will ja niemanden enttäuschen. Und Geld-Verdienen ist auch schön. Und natürlich schmeichelt es mir, wenn es Anfragen hagelt und ich auf ein Jahr ausgebucht bin.

Aber ich darf mich trotzdem nicht rumkriegen lassen – im Sinne meiner Gesundheit. Das ist zumindest meine Lehre aus Zeiten, in denen ich mich übernommen hab (dem Kunden zuliebe?). Wenn jemand ganz lieb quengelt und mir klar macht, dass ja nur ich diesen Vortrag halten könnte und man sowieso schon ewig ein Fan von mir, meinen Podcasts, Büchern und Infobriefen sei – dann hat man mich schon fast im Boot und ich halte meinen Vortrag zum Sozialhonorar. Dabei ist das weder betriebswirtschaftlich noch gesundheitlich sinnvoll. Man brennt schnell aus ...

Mein Fazit aus der Unmenge an Anfragen und einer Phase der Selbst-Überforderung: Ich kann nur dann weiterhin gute Arbeit leisten, wenn ich mich frühzeitig abgrenze und eben Nein sage. Das gilt für Sie ganz genau so, glaube ich. In meinem Fall heißt „Nein sagen“ beispielsweise: Nein zur telefonischen Erreichbarkeit. Nein zu Vorträgen, wenn der Terminkalender schon voll ist (ist er). Nein zu „Können Sie nicht mal eben, Sie wohnen doch in der Nähe“. Damit stoße ich immer wieder liebe Menschen und nette Kunden vor den Kopf, leider ... Aber das ist es mir wert.

Das größte und deutlichste Nein meiner Karriere war das gegenüber meinem Krankmacher-Chef, von dem ich neulich schon berichtet habe – meine Kündigung in die Arbeitslosigkeit, weil ich es einfach nicht mehr aushalten konnte. Und noch viele Jahre später finde ich: Das war das wertvollste, gesundheitsschützendste Nein meines Lebens. Es war genau richtig, im Sinne meiner Gesundheit die Notbremse zu ziehen. Trotz schlechtem Gewissen und dem Bewusstsein, dass ich andere damit enttäusche („Hilfe, ich habe versagt“ / „Was denken die von mir“ etc.).

Inzwischen habe ich – als Fazit aus der schweren Zeit damals – die Erlebnisse in einem weiteren Buch verarbeitet ... Es heißt: „Wenn der Chef krank macht. So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit“ (Infos unter www.krankmacher-chef.de). Ich wünsche Ihnen, dass Sie es schaffen, frühzeitig Nein zu sagen – zum Schutz Ihrer Gesundheit! Herzlichst Ihre

NEUE BÜCHER:

WENN DER CHEF KRANK MACHT – So schützen Sie sich und Ihre Gesundheit; 100 Seiten; 9,90 Euro
GESUND FÜHREN – Das Handbuch für schwierige Situationen; 100 Seiten, 18,80 Euro
SELBSTÄNDIG ALS GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN
100 Seiten; 22,90 Euro
DIE ERSTEN 5 CARE-CRACKER (50 Seiten für 5,00 Euro), z.B. „Mensch, sag' doch mal NEIN!“

Anne Katrin Matyssek