

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!
www.care-cracker.de



Inhaltsverzeichnis

Sie haben „ja“ gesagt – herzlichen Glückwunsch!	7
„Könnten Sie mal ...?“ – Warum Nein-Sagen so wichtig ist	8
„Tut mir (nicht) leid“ – Sich abgrenzen	12
„Wie gut kann ich Nein sagen?“ – Mini-Test	15
„Mit mir nicht mehr!“ – Schluss mit (Selbst-)Überforderung	17
„Das kann ich doch nicht machen!“ – Das Gewissen im Griff	24
„Um kurzfristige Antwort wird gebeten“ – Stopp dem Stress!	28
CareCard für Menschen, die öfter Nein-Sagen wollen	31
„Der wichtigste Mensch im Leben“ – Sich Ernst nehmen	33
Leitfaden für ein selbstsicheres Vertreten des „NEIN“	35
„Bis hierher + nicht weiter“ – Selbstbestimmt Grenzen setzen	37
„Undank ist der Welt Lohn“ – Warum man Ihnen nicht dankt	39
„SO NICHT!“ – Selbstsicher auftreten	40
„Für mich persönlich und nur zu meinem Besten“ – Urkunde	45
<hr/>	
Über die Care-Cracker und ihre Autorin	46

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Sie haben „ja“ gesagt – herzlichen Glückwunsch!

Eigentlich wollen Sie öfter „Nein“ sagen.

Aber mit diesem Buch haben Sie den ersten Schritt gemacht,
um zukünftig selbstbestimmter
Grenzen zu setzen und Aufträge abzulehnen.

Haben Sie das Buch zufällig geschenkt bekommen? Das wäre fein.
Wer auch immer es Ihnen überreicht hat:

Dieser Mensch hat „ja“ zu Ihnen gesagt.

Wenn Sie es sich selber besorgt haben, gilt natürlich dasselbe:

Dann haben Sie „ja“ zu sich gesagt!

Damit sind Sie der optimale Leser oder die optimale Leserin für
diesen Care-Cracker („Kümmer-dich-Keks“
– aber das klingt im Deutschen so doof, oder?).

Die Care-Cracker sind Ihre kleine Stärkung für zwischendurch.
Und wenn Sie lernen, öfter „Nein“ zu sagen, macht Sie das stark!
Viel Spaß und Erfolg beim Nein-Sagen wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Anne Katrin Matyssek

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

“Könnten Sie mal ...?“ – Warum Nein-Sagen so wichtig ist

Wenn Sie in diesem Leben Ihre Ziele erreichen wollen,
müssen Sie lernen, Nein zu sagen
zu überhöhten Ansprüchen anderer Menschen.

Menschen lernen ja aus ihren Erfahrungen.

Wenn Ihre Kollegen die Erfahrung machen „Die Schmidtke nimmt
mir Arbeit ab, wenn ich nur lange genug quengele“, dann merken sie
sich das und probieren es beim nächsten Mal wieder.

Und falls Sie beim nächsten Mal doch wagen, Nein zu sagen,
müssen Sie damit rechnen, ein empörtes
„Früher waren Sie ganz anders!“ zu hören.


Trotzdem sollten Sie es tun. Ihrer Gesundheit zuliebe.
Ihrer Partnerschaft zuliebe. Und überhaupt sich selber zuliebe.
Schließlich haben Sie ein eigenes Leben,
eine eigene Arbeit, genug zu tun.

Andere machen es SICH leicht und IHNEN schwer, wenn sie Sie um
„nur mal eben einen kleinen“ Gefallen bitten.


Das muss keine böse Absicht sein.

Aber es ist sinnvoll und gesund,
dass Sie bei diesem Spiel nicht mitmachen.

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Im Namen meiner
Gesundheit sage ich
„nein“ zu Aufträgen
und Menschen, die
mich überfordern.*



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Tut mir (nicht) leid“ – Sich abgrenzen und berechenbar machen

Wenn Sie jemandem, der eine Bitte an Sie hat, eine Absage erteilen, können Sie sich auf Ihre Grundsätze berufen, z.B. indem Sie sagen: „Es gehört zu meinen Prinzipien, am Wochenende nicht zu arbeiten.“

Verzichten Sie auf das „Tut mir leid“!

Es tut Ihnen nicht leid (sollte es zumindest nicht). Es ist Ihr gutes Recht und Ihr Grundsatz. Das hat der andere zu akzeptieren.

Akzeptieren – das heißt nicht, dass er Ihnen aus tiefstem Herzen zustimmt oder zu Ihrer Entschlossenheit gratuliert.

Er ist vielleicht sogar enttäuscht, sauer auf Sie, mag Sie nicht mehr so sehr wie früher.

Das ist schade. Aber was bedeutet es im Umkehrschluss?

Der andere mochte Sie so lange, wie Sie nach seiner Pfeife tanzten – keine geeignete Grundlage für eine gute Beziehung.

Sie müssen sich nicht sofort entscheiden, ob Sie einen Auftrag annehmen wollen. Gönnen Sie sich die Zeit, darüber erst nachzudenken. Das sollten Sie sich wert sein.

Halten Sie Zusagen ein. Wenn Sie wissen, dass Sie einen Termin nicht halten können, sollten Sie dem Gegenüber sofort Bescheid geben. Damit machen Sie sich berechenbar.

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

“Mit mir nicht mehr!“ – Schluss mit (Selbst-)Überforderung

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die sich selbst überfordern?

Auch hier ist es wichtig,
dass Sie überhöhten Ansprüchen – eben an sich selbst –
eine Absage erteilen:

Sie sind gut so, wie Sie sind.

Sie müssen sich und der Umwelt nichts beweisen.
Sie können natürlich (z.B. weil Sie Herausforderungen lieben).


Aber Sie müssen nicht.

Sie sind auch so lebens- und liebenswert.

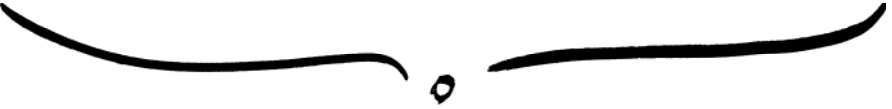
Woher nehmen Sie die Argumente für Ihren Widerstand
gegen die Überforderung und gegen die Selbstüberforderung?
Vielleicht können Sie den folgenden zustimmen:

- Sie haben nur eine Gesundheit. Die wollen Sie erhalten.
- Sie haben nur ein Leben. Das soll glücklich und gesund sein.
- Sie haben Ziele für dieses Leben. Die wollen Sie erreichen.
- Sie wissen, dass Sie für ein gesundes Leben Balance brauchen.
- Die Balance wird gefährdet durch überhöhte Ansprüche.
- Sie haben daher das Recht und die Pflicht, diese abzulehnen.

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Mein schlechtes
Gewissen ist nur ein
kleiner Preis,
den ich gern für
meine Freiheit zahle.*



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Was ich immer schon mal aufschreiben und mir an die Wand hängen wollte:

Ich bin nicht der Depp vom Dienst. Ich habe genug zu tun.

.....

Ich arbeite gern mit anderen zusammen. Aber ich bin nicht von ihrer
Sympathie abhängig.

.....

Wenn ich nicht sage, was mir zu viel ist, bin ich's selber schuld,
wenn sich nichts ändert.

.....

Ich bin mir zu wichtig, um jede Bitte von anderen zu erfüllen.

.....

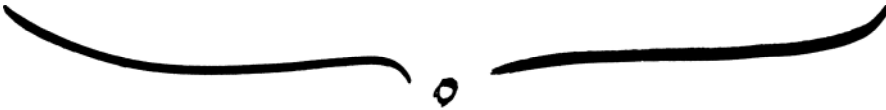
Alle wollen etwas von mir. Aber ICH will AUCH etwas von mir!

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!




Rezept gegen
Überforderung:


Schreiben Sie 1
„NEIN“ auf jede Seite
Ihres Terminplaners!



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Wenn ich nicht
gerade in einem
CallCenter arbeite,
ist jeder Anruf
eine Störung.*



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Everybody's darling is everybody's Depp“ – Machen Sie sich nicht zum Affen

Sobald Sie Ihre Handynummer rausrücken, geben Sie dem anderen das Signal: „Sie können mich anrufen.“ Und wenn Sie das bei vielen Menschen machen, können ganz viele Menschen Sie anrufen.

Wollen Sie das?!

Bei einer eMail haben Sie wenigstens noch Bedenkzeit.
Aber bei einem Anruf müssen Sie unmittelbar reagieren, wenn Sie einmal abgehoben haben. Das sollten Sie sich gut überlegen.

Sie haben mehr Kontrolle über Ihr Leben, wenn Sie für andere nicht ständig erreichbar sind und Gewehr bei Fuß stehen müssen.

Es ist gesünder für Sie, ab und zu Leute vor den Kopf zu stoßen und ihre Erwartungen zu enttäuschen.


Man kann es eh nie allen Recht machen.

Und wenn eben mal jemand sauer ist: Da müssen Sie durch.

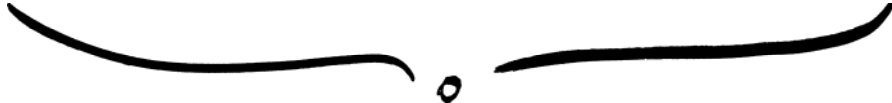
Sie schaffen das.

Ganz sicher.

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Ja-Sagen zu mir, mei-
nen Beziehungen, mei-
nen Vorlieben – das
kann auch mal heißen:
Nein-Sagen zu
anderem und anderen.*



Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

“Das kann ich doch nicht machen!“ – Das schlechte Gewissen im Griff

Häufig scheidert das Nein-Sagen am schlechten Gewissen.


Insbesondere Frauen wurden oft dahingehend erzogen, für die Erfüllung der Wünsche anderer da zu sein. Das lässt sich später nur durch bewusste Willensentscheidungen ablegen.

Es gibt ein paar Tipps, mit denen Sie Ihr Gewissen zum Schweigen bringen können:

1. Klären Sie vorab Ihre Prioritäten: Was ist warum wichtig für mich? Am besten schreiben Sie Ihre Argumente auf – so lange, bis Sie aus tiefstem Herzen von ihrer Richtigkeit überzeugt sind.
2. Bringen Sie zum Ausdruck, dass Ihre Absicht nicht ist, dem anderen zu schaden – sondern sich selber zu nutzen:
„Ich gebe Ihnen einen Korb – nicht, um IHNEN Ärger zu machen, sondern um MIR etwas Gutes zu tun.“
3. Andere müssen mit Ihnen rechnen können, d.h. Sie müssen sich berechenbar machen. Das geht auch, indem Sie sagen:
„Für Kaffee-Koch-Dienste stehe ich nicht zur Verfügung.“
Dann wissen die anderen, sie müssen eben Frau Schmidtke fragen und nicht Sie. Sie sind berechenbar.

Und falls Sie doch das Gewissen plagt: Werfen Sie noch einen Blick auf Ihre Prioritäten-Liste von Punkt 1!

Leseprobe aus „Mensch, sag' doch mal NEIN!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Ich brauche nicht
jede Bitte zu erfüllen,
nur weil sie berechtigt
zu sein scheint.*

