

Tipps zum Nein-Sagen

Wir sind es nicht gewohnt, Nein zu sagen. Wir hoffen, dass die anderen schon von alleine mitbekommen, wenn uns etwas zu viel wird. Dass die anderen Rücksicht nehmen und fürsorglich mit uns umgehen. Diesen Anspruch haben wir an unsere Familie und Freunde, aber auch an unsere Führungskraft. Leider wird diese Erwartungshaltung in der Praxis regelmäßig enttäuscht: So lange wir nicht protestieren, laden andere uns immer mehr auf. Wir müssen also lernen, selber Grenzen zu setzen.

Nein-Sagen wird überlebensnotwendig ...

Nein-Sagen können – das wird DIE Schlüsselkompetenz der Zukunft. Denn die Schrauben werden überall immer fester angezogen – eben so lange, bis jemand "nein" sagt oder schreit. Und das haben viele nicht gelernt. Die meisten von uns sind aufgewachsen mit der Maxime "Leistung lohnt sich", und "Je mehr ich leiste, desto mehr lohnt es sich, desto mehr Anerkennung bekomme ich." Das ist leider ein Märchen.

Das, was Sie leisten, wird zum Standard.

Sie werden an dem gemessen, was Sie in der Vergangenheit maximal geleistet haben – also an Ihren Höchstleistungen. Diese werden zur Messlatte für Ihre Führungskraft. Wenn Sie sich heute besonders "reinhängen" und freiwillig Mehrarbeit und Sonderaufgaben übernehmen, wird es in Zukunft heißen: "Früher haben Sie das doch auch geschafft!" Und schon stehen Sie unter Rechtfertigungszwang – anstatt im Rampenlicht, weil Sie so viel Einsatz gezeigt haben.

Warten Sie nicht auf das "danke!"

Besonderer Einsatz wird Ihnen nicht gedankt. Das ist nicht Bösartigkeit Ihrer Vorgesetzten! Vielmehr ist Ihre Führungskraft selber im Stress, sie achtet darauf, dass der Laden läuft – sie achtet nicht primär darauf, dass es Ihnen am Arbeitsplatz gut geht. Das müssen Sie schon selber tun. Und ebenso müssen SIE sagen: "Nein, das ist zu viel." Wenn Sie schweigen, denkt Ihre Führungskraft: "geht doch". Und sie wird beim nächsten Mal noch eine Schippe drauf legen – Sie haben ja nicht protestiert. Genau das also müssen Sie lernen: Nein-Sagen.

Nein-Sagen: Ihre Gesundheit sollte es Ihnen wert sein

Vielleicht hilft Ihnen die Frage: "Was wäre, wenn ich diesen Job mit diesem Arbeitsaufwand unter diesen Bedingungen noch 10, 20, 30 Jahre weiter mache? Werde ich dann die Rente noch genießen können?" Die Vorstellung lässt manch einen innehalten und erst einmal schlucken. Gehen Sie einen Schritt weiter und fragen Sie sich: "Was müsste denn passieren, damit ich die Rente genießen kann? Was muss sich ändern?" Diese Gedanken können Ihnen das Argumentieren gegenüber Ihrer Führungskraft erleichtern.

Schreiben Sie Ihre Argumente auf!

Wenn Sie Ihrem Vorgesetzten klarmachen wollen, dass Sie überlastet sind, sollten Sie sich gut darauf vorbereiten, und zwar am besten schriftlich. Das stärkt Ihre Überzeugungskraft, die Sie in dem Gespräch brauchen. Üben Sie auch ruhig vorm Spiegel, wie Sie Ihrem Chef zum Beispiel erklären, dass sich Ihre Verweigerung zur Mehrarbeit NICHT GEGEN IHN richtet, sondern eine gesundheitsschützende Maßnahme FÜR SIE ist.

Rechnen Sie mit Gegenwehr!

Ihre Führungskraft wird nicht erfreut sein. Sie wird Ihnen nicht auf die Schulter klopfen und sagen: "Mensch, wie gut Sie auf sich aufpassen, alle Achtung!" Nein, Sie müssen mit Verärgerung rechnen und diese von vornherein einplanen. Und aushalten. Ihr Gegenüber muss sich erst daran gewöhnen, dass Sie plötzlich aufmucken. In dieser Übergangszeit brauchen Sie ein dickes Fell.

Jetzt bloß nicht nachgeben!

Wenn Sie sich jetzt ("ausnahmsweise", "nur diesmal noch") rumkriegen lassen, haben Sie für immer verloren. Denn was merkt sich Ihre Führungskraft? "Die Meyer muss ich nur ordentlich bearbeiten, dann macht die schon, was ich sage." Fatal für Sie! Ihr Gegenüber wird ganz sicher versuchen, Ihnen ein schlechtes Gewissen zu machen, Sie als unzuverlässig hinzustellen oder ähnliches. Das wird an Ihnen nagen, aber Sie müssen da durch. Wenn Sie nachgeben, wirkt das wie eine sogenannte "intermittierende Verstärkung", also eine Belohnung, die umso stärker wirkt, je mehr Ihr Gegenüber vorher quengeln musste.