

Lernen, Grenzen zu ziehen

**Nur wer «Nein» sagen kann,
kann auch «Ja» sagen**

Vielen Menschen fällt es schwer, Grenzen zu ziehen. Oft beginnt die Herausforderung bereits damit, das kleine Wörtchen «nein» auszusprechen. – Es handelt sich aber nicht um eine unüberwindbare Hürde, Nein-Sagen kann gelernt werden.

Nur wer Prioritäten setzt durch Nein-Sagen, hat Zeit dafür, «Ja» zu sagen zu den Dingen, die ihm wichtig sind. Mit diesem Fokus sollen allerdings nicht eine positive Einstellung zum Leben, das Bejahen von neuen Möglichkeiten oder das Unterstützen vermeintlich verrückter Ideen ausgedeutet werden. Grenze bedeutet nicht «Hier bist du am Ende», sondern vielmehr «Hier besteht Chance zum Wachstum.»

Einige Gründe, warum wir keine Grenzen setzen:

Weil wir

- den Wunsch verspüren, ohne Schuldgefühle durch den Tag zu gehen.
- beweisen wollen, dass man sich auf uns verlassen kann.
- den Drang haben zu helfen.
- Bestätigung erhalten wollen.
- gute Manieren zeigen wollen (beispielsweise bei einer Einladung zum zweiten Mal den Teller hinhalten, obwohl wir schon satt sind).
- niemanden verletzen wollen.
- ein hohes Bedürfnis nach Harmonie haben.
- nicht als egoistisch, herzlos oder gar faul gelten wollen.
- gebraucht werden wollen.
- nicht abgelehnt werden wollen.
- zum Leben anderer oder zu überhaupt etwas beitragen wollen.

Nennen Sie keine Entschuldigungen

Je mehr Sie sich entschuldigen, desto mehr Angriffsfläche geben Sie Ihrem Gegenüber, weiterhin nachzufragen oder zu bitten. Es ist seltsam, aber oft ist der simple Satz «Ich möchte lieber nicht ... » stärker als jeder gut gemeinte Grund.

Kommunizieren Sie Grenzen und bleiben Sie dabei

Geben Sie klar an, was Sie bereit sind zu tun und wie lange Sie Zeit haben. Kommunizieren Sie dies klar. Klare Angaben machen es für Ihr Gegenüber leichter sich darauf einzustellen und zu akzeptieren. Je klarer Sie die Grenzen ziehen, desto einfacher ist es, Ihr versprochenes Engagement einzuhalten und dem Gegenüber gegebenenfalls mitzuteilen, dass die Grenzen überschritten wurden.

Machen Sie sich klar, dass Sie die Wahl haben

Seien Sie sich bewusst, dass Sie immer die Wahl haben, «Ja» oder «Nein» zu sagen.

Widerstehen Sie Lobhudelei

Sätze wie «Du kennst dich doch so gut aus mit ... könntest du das noch mal für mich machen?» sind erste Anzeichen, dass jemand sich nicht die Mühe macht, schlauer zu werden, sondern Sie ausnutzen möchte. Honig um den Mund geschmiert zu bekommen tut zwar gut, ist aber eine Stolperfalle auf dem Weg zum Nein-Sagen.

Machen Sie sich Vermerke

Bildliche Erinnerungen helfen. «Nein!» wäre eine zwar platte, nichtsdestotrotz starke Haftnotiz, die Sie irgendwo gut sichtbar als Erinnerungsstütze anbringen können. Dafür eignet sich zum Beispiel der Monitor am Arbeitsplatz oder der Spiegel im Bad zuhause.

Setzen Sie Grenzen – Die 3-Mal-ärgern-Regel

Stellen Sie sich vor, Sie ärgern sich über etwas oder jemanden. Beispielsweise über einen Mitpassagier im Zugabteil, der nebenan laut telefoniert. Dann darüber, dass Sie nichts gesagt haben. Den Rest der Zugfahrt würden Sie damit verbringen, sich sowohl über sich und den Telefonierenden aufzuregen. Nehmen Sie sich vor, dann etwas zu sagen, nachdem Sie sich das dritte Mal über etwas geärgert haben. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, darüber nachzudenken, ob es ein lautes Nein wert ist und ebenfalls, wie Sie es formulieren werden.

Setzen Sie Prioritäten

Wenn Sie Ihre Prioritäten kennen und diese setzen, wenn Sie wissen, was Ihre Werte sind und wofür Sie stehen, dann hilft dies beim Nein-Sagen. Sie können sich auf Aktivitäten berufen, die Sie als wichtig erachten. Dann können Sie Dinge ablehnen, die nicht zielführend sind oder die ablenken.

Sagen Sie temporär Nein

Wir alle kennen die Situation, in der wir von einer Frage überrumpelt werden. Im Affekt gibt man eine Antwort und ärgert sich hinterher. Es ist völlig in Ordnung zuerst nachzudenken bevor man eine Antwort gibt. Ein Nein ist zu einem späteren Zeitpunkt einfacher zu ändern als ein Ja. Verzögern Sie deshalb Ihre Antwort.

