

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor dem Nein-Sagen abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst, Nein zu sagen, haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Angst, Nein zu sagen.

Checkliste zur Angst, Nein zu sagen

Die meisten Menschen kennen die Angst, Nein zu sagen. In bestimmten Situationen tun wir uns schwer, einen Wunsch oder eine Forderung abzulehnen. Bei manchen von uns ist die Angst jedoch so groß, dass sie sich quasi selbst aufgeben.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen Hinweise, welche Rolle die Angst, Nein zu sagen, in Ihrem Leben spielt. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen.

- Machen Sie sich vorab oft tagelang Gedanken, wie der andere auf Ihr Nein reagieren könnte?**
- Fühlen Sie sich häufig als Opfer der anderen?**
- Denken Sie, wenn Sie mehr an sich denken, wird etwas Schlimmes passieren, was Sie sich gar nicht auszumalen wagen?**
- Malen Sie sich in der Phantasie aus, welche fürchterliche Folgen Ihr Nein haben würde?**
- Fühlen Sie sich, bevor Sie Nein sagen, sehr angespannt und nervös?**
- Stottern, schwitzen oder verspüren Sie andere körperliche Beschwerden, wenn Sie es schaffen, mal Nein zu sagen?**
- Schaffen Sie es nur schwer, den anderen anzuschauen, wenn Sie seinen Wunsch ablehnen?**
- Neigen Sie dazu, zu Notlügen zu greifen, um kein direktes Nein sagen zu müssen?**
- Trinken Sie sich Mut an oder nehmen Sie Beruhigungsmittel, bevor Sie eine Forderung eines anderen ablehnen?**

- Haben Sie das Gefühl, sich ausführlich entschuldigen zu müssen, wenn Sie mal auf die Erfüllung Ihres Wunsches bestanden haben?
- Ärgern Sie sich oft über sich selbst, alles mit sich machen zu lassen?
- Fallen Ihnen die guten Argumente immer erst ein, nachdem Sie auf Ihren Wunsch verzichtet haben?
- Ärgern Sie sich oft über andere, dass diese Sie übervorteilen?
- Schlucken Sie Ihren Ärger über andere oft hinunter?
- Fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie anderen einen Wunsch abgeschlagen haben und er deshalb enttäuscht, verletzt oder verärgert ist?
- Haben Sie den Eindruck, grundsätzlich mehr zu geben, als zu bekommen?
- Tun Sie sich schwer, für Ihre Rechte zu kämpfen, weil Sie glauben, nicht gut genug argumentieren zu können?
- Ist Ihnen die Harmonie im Zusammenleben mit anderen wichtiger, als Ihre Wünsche durchzusetzen?
- Haben Sie Angst, von anderen nicht mehr gemocht zu werden, wenn Sie Ihre Wünsche anmelden?
- Halten Sie sich für egoistisch, wenn Sie ab und zu die Wünsche anderer nicht erfüllen?
- Befürchten Sie, sich bei einem Konflikt mit anderen nicht wehren zu können?
- Denken Sie, Sie würden Freunde oder den Partner verlieren, wenn Sie ein Nein riskieren?
- Haben Sie häufig den Eindruck, mit Ihrer Kraft am Ende zu sein, weil andere Ihnen zu viel aufladen?
- Haben Sie sich in der letzten Zeit von anderen zurückgezogen, weil Sie sich von ihnen ausgenutzt fühlen?
- Gibt es ab und zu Situationen, in denen Sie dann für andere völlig unvermittelt explodieren?
- Sehen Sie sich als zu gut für diese Welt?

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine starke Angst, Nein zu sagen, hindeuten.

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst, Nein zu sagen, abbauen oder überwinden können

Ihre Angst vor dem Nein-Sagen begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum, dass etwas Fürchterliches passieren wird, wenn Sie Nein sagen. Sie befürchten, dass andere Ihnen z.B. dann die Freundschaft kündigen oder Sie ablehnen werden. Sie haben Angst, der heftigen Gegenreaktion Ihres Gegenübers nicht gewachsen zu sein. Bevor Ihnen ein Nein über die Lippen kommt, gehen Sie vielleicht tagelang mit ihm schwanger, müssen sich vielleicht sogar Mut antrinken, um es zu schaffen. Vielleicht tun Sie alles, um ein direktes Nein zu vermeiden oder es milder klingen zu lassen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, Ihr Leben mehr nach Ihren Vorstellungen zu leben und sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst vor Ablehnung abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

2.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können

Die Angst vor dem Nein-Sagen schlägt sich vermutlich in vielen unterschiedlichen Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen bei Ihnen nieder. In der Zeit, bevor Sie Nein sagen wollen, sind Sie angespannt und nervös. Wenn Sie das Nein über die Lippen bekommen, beginnen Sie vielleicht zu stottern, den Faden zu verlieren oder haben einen Kloß im Hals. Vielleicht versuchen Sie Ihrem Gegenüber mit Notlügen das Nein schmackhafter zu machen. Wenn Sie es nicht schaffen, Nein zu sagen, kocht der Ärger in Ihnen, Sie machen sich Vorwürfe, den Mund nicht aufbekommen zu haben: Was nützt es Ihnen, wenn Ihnen all die guten Argumente im Nachhinein einfallen? Vielleicht schlucken Sie den Ärger auch hinunter und fühlen sich unfähig, Ihre Rechte zu vertreten. Generell gehören Sie infolge der Angst vor dem Nein-Sagen wohl eher zu denjenigen, die mehr geben, als bekommen. Vielleicht sind Sie auch zu dem Schluss gekommen, einfach zu gut für diese Welt zu sein.

Bisher haben Sie sich vermutlich schwer getan, sich aus Ihrer Lage zu befreien. Sie haben keine Lösung für Ihre Angst gesehen, weil Sie z.B. glauben, die Reaktionen der anderen auf Ihr Nein nicht aushalten zu können. Lediglich in der Vermeidung von bestimmten Situationen oder im Verzicht auf eigene Vorstellungen und Rechte haben Sie einen Weg gesehen, nicht mehr mit Ihrer Angst konfrontiert zu werden. Doch durch diese Verhaltensweisen gaben Sie sich auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit dem Nein-Sagen zu machen.

Ihnen war bisher nicht deutlich, dass ein Hauptproblem Ihrer Angst vor dem Nein-Sagen nicht das Nein-Sagen selbst ist, sondern Ihre **Angst davor**. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen.

Ununterbrochen bewerten Sie ganz automatisch in jeder Situation, in der Sie Nein sagen wollen, ob das Nein-Sagen gefährlich für Sie ist und was Sie dabei riskieren. Sie machen Prognosen, was Ihr Nein beim anderen auslösen könnte und ob Sie mit dieser Reaktion umgehen könnten. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewerten Sie in Situationen das Nein-Sagen als gefährlich, in denen es überhaupt nicht gefährlich ist, oder überschätzen zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehen Sie eine falsche Schlussfolgerung aus dem Verhalten der anderen. Meist unterschätzen Sie auch Ihre Fähigkeiten, mit der Reaktion der anderen umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:



Eine falsche Bewertung löst einen falschen Alarm aus. Sie bekommen Angst, wo keine Gefahr besteht. Ihr Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, wo nichts dergleichen notwendig ist. Sie beschränken sich, wo es nicht nötig ist.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Gedanken bewusst überprüfen.

Die Angst vor dem Nein-Sagen beginnt in Ihren Einstellungen, dann schlägt sie sich in Ihrem Körper und Verhalten nieder.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, sich für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem Sie alle schriftlichen Aufgaben notieren.



Erstellen Sie eine Hierarchie der Angst-Situationen.

Verschaffen Sie sich zuallererst einen Überblick, wo Sie Ihre Angst, Nein zu sagen, im Augenblick einengt oder blockiert. Notieren Sie sich in einer Liste alle Personen und Situationen, bei denen Sie Ja sagen, obwohl Sie Nein sagen möchten, oder bei denen Sie nur mit großer Angst und Anspannung Nein sagen können. Bilden Sie eine Hierarchie, indem Sie die Situationen nach Schwierigkeit ordnen. In welcher Situation haben Sie noch am wenigsten Angst, Nein zu sagen, welche können Sie sich überhaupt nicht vorstellen anzugehen? Notieren Sie an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Eine Angsthierarchie könnte z.B. so aussehen:

1. *sage meinem Partner, dass er und nicht ich für das Hinaustragen des Abfalls zuständig ist*
2. *reklamiere das nächste Mal auf dem Markt, wenn mir wieder altes Gemüse verkauft wird*
3. *bitte die Nachbarin, den Fernseher nach 22 Uhr leiser zu stellen*
4. *teile meiner Kollegin im Büro mit, dass ich ebenso wie sie pünktlich Feierabend machen will*
5. *sage meiner Mutter, dass es mir zu viel wird, wenn sie täglich anruft*
6. *sage meinem Bruder, dass ich ihm kein Geld mehr leihen möchte*
7. *sage meinem Partner, wenn ich keinen Sex haben will usw.*



Notieren Sie sich Ihre Gedanken.

Nun gilt es aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken Sie sich Angst machen:

Was sagen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn Sie Nein sagen?

Gehen Sie eine Situation nach der anderen durch und notieren Sie sich Ihre Katastrophengedanken. Was denken Sie z.B., was passieren würde, wenn Sie Ihrem Partner sagen, dass er für den Müll zuständig ist? Welche Gefahren sehen Sie auf sich zukommen, wenn Sie auf dem Markt die Ware reklamieren? Was befürchten Sie, wenn Sie Ihrem Partner signalisieren, dass Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt keine Lust auf Sex haben?

Wahrscheinlich werden Sie herausfinden, dass es für alle Situationen ähnliche Befürchtungen sind. Sie befürchten, abgelehnt zu werden, schuld daran

zu sein, dass es dem anderen schlecht geht, egoistisch zu sein, in Streit zu geraten und sich nicht wehren zu können, usw.



Ordnen Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.

Machen Sie sich mit dem Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihrem körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Sie fühlen, wie Sie denken, d.h. machen Sie sich angstvolle Gedanken, dann verspüren Sie Angst. Reden Sie sich ein, dass Sie sich einem anderen gegenüber nicht behaupten können, dann fühlen Sie sich wehrlos. Halten Sie sich für minderwertig und glauben, die Anerkennung anderer zu benötigen, dann müssen Sie sich zwangsläufig unsicher fühlen und Angst vor der Meinung anderer haben. Machen Sie sich hingegen akzeptierende ermutigende Gedanken, fühlen Sie sich selbstsicher und voller Selbstvertrauen. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Sie können Ihre Gedanken verändern.



Ebenso wie Sie sich jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machen, können Sie in der Zukunft mit beruhigenden Gedanken Selbstvertrauen bewirken.

Nehmen wir einmal an, Sie möchten Ihrer Mutter sagen, dass Ihnen ihre täglichen Anrufe zu viel sind. Sie haben aber Angst, der Mutter Ihren Wunsch mitzuteilen, weil Sie denken, dass Sie dann egoistisch sind und das furchtbar wäre.

Dann können Sie das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen.

Unter A steht die Situation:

Meine Mutter ruft mich täglich an.

Unter B stehen Ihre Gedanken:

Mir ist ihre Anruferei zu viel. Ich kann ihr das nicht antun, ihr zu sagen, dass mir die Anrufe zu viel sind, dann wäre ich egoistisch. Das wäre furchtbar.

Unter C notieren Sie Ihre Gefühle, Körperreaktionen und Ihr Verhalten:

Ich habe Angst, Nein zu sagen, mir ist schlecht, lasse die Anrufe täglich über mich ergehen.

Nehmen Sie sich nun **die erste Situation** Ihrer Hierarchie zur Hand und ordnen Sie Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein. Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle finden Sie im Anhang. Mehr über diesen Zusammenhang zwischen Ihrem Denken, Fühlen, Ihren Körperreaktionen und dem Verhalten erfahren Sie im Grundlagentext **<Wie Gefühle entstehen>**.