HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PRAKTISCHER BEGLEITER

Warum sage ich immer Ja, obwohl ich Nein meine?



Wie du lernst, deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen – ohne dich ständig schuldig zu fühlen.

Ein praktischer Begleiter mit verständlichem Wissen, persönlichen Reflexionsfragen und sieben Übungen für deinen Alltag.

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

EINLEITUNG

Du sagst Ja. Und ärgerst dich später über dich selbst.

Eine Kollegin fragt dich, ob du kurzfristig eine Aufgabe übernehmen kannst.

Eigentlich hast du selbst genug zu tun.

Trotzdem hörst du dich sagen:

«Ja, klar. Kein Problem.»

Eine Freundin möchte sich mit dir treffen. Du bist erschöpft und würdest den Abend lieber für dich verbringen. Aber du sagst zu.

Oder jemand bittet dich um einen Gefallen. Noch bevor du darüber nachgedacht hast, hast du bereits eingewilligt.

Erst später merkst du, wie unzufrieden du mit deiner Entscheidung bist.

Vielleicht ärgerst du dich darüber, dass andere so viel von dir erwarten.

Vielleicht bist du enttäuscht von dir selbst, weil du wieder nicht Nein gesagt hast.

Du nimmst dir vor: Beim nächsten Mal mache ich es anders.

Doch wenn die nächste Bitte kommt, passiert genau dasselbe.

Warum fällt es manchmal so schwer, Nein zu sagen, obwohl du eigentlich weisst, was du möchtest?

Die Antwort hat häufig weniger mit fehlender Durchsetzungskraft zu tun als mit persönlichen Erfahrungen, Überzeugungen und der Bedeutung, die du den Erwartungen anderer gibst.

> *Vielleicht möchtest du niemanden enttäuschen.*
> *Vielleicht befürchtest du, als egoistisch zu gelten.*
> *Oder du bemerkst erst nach deiner Zusage, dass du deine eigenen Bedürfnisse übergangen hast.*

Dieses Whitepaper hilft dir, solche Muster besser zu verstehen und Schritt für Schritt neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

DU ERFÄHRST

- Warum dir ein Nein möglicherweise schwerfällt.
- Wie du persönliche Grenzen früher erkennst.
- Wie du mit Schuldgefühlen und den Reaktionen anderer umgehen kannst.
- Welche fünf inneren Muster dich zum Ja-Sagen bewegen können.
- Wie du freundlich und klar Nein sagst.
- Welche sieben Übungen du direkt im Alltag ausprobieren kannst.

Dabei geht es nicht darum, egoistischer zu werden oder andere Menschen zurückzuweisen.

Es geht darum, dich selbst bei deinen Entscheidungen nicht länger zu übergehen.

01 Warum Nein sagen so schwerfallen kann

Wenn Rücksichtnahme zur Selbstaufgabe wird

Menschen möchten dazugehören, gemocht und anerkannt werden.

Das ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis.

Wir lernen früh, wie wir mit anderen Menschen zusammenleben, Rücksicht nehmen und Beziehungen gestalten.

Dabei entwickeln wir Vorstellungen darüber, welches Verhalten erwünscht ist.

Vielleicht hast du als Kind häufig Sätze gehört wie:

«Sei nicht so schwierig.»

«Sei lieb und hilf mit.»

«Enttäusche die anderen nicht.»

«Denk nicht immer nur an dich.»

Solche Aussagen müssen nicht grundsätzlich problematisch sein.

Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft sind wertvolle Eigenschaften.

Schwierig kann es werden, wenn du daraus die Überzeugung entwickelst, dass deine eigenen Bedürfnisse grundsätzlich weniger wichtig sind als die der anderen.

Vielleicht hast du gelernt, dass Harmonie wichtiger ist als deine persönliche Meinung.

Oder dass du besonders viel Anerkennung erhältst, wenn du hilfst, funktionierst und möglichst keine Umstände machst.

Im Erwachsenenalter können daraus vertraute Reaktionsweisen entstehen.

Du sagst Ja, bevor du überhaupt geprüft hast, ob du etwas wirklich möchtest.

Nicht jedes schwierige Nein geht auf Erfahrungen aus der Kindheit zurück. Auch aktuelle Beziehungen, Arbeitsbedingungen, Abhängigkeiten und konkrete Verpflichtungen können beeinflussen, wie frei du dich bei einer Entscheidung fühlst.

Der Unterschied zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstaufgabe

GESUND

Gesunde Hilfsbereitschaft

Du unterstützt andere, weil du es möchtest und weil es für dich möglich ist.

Du kannst deine eigenen Bedürfnisse berücksichtigen und dich bewusst entscheiden.

BELASTEND

Selbstaufgabe

Du stellst deine Bedürfnisse regelmässig zurück, obwohl es dich belastet.

Vielleicht hilfst du weniger aus Freude als aus Angst vor Ablehnung, Konflikten oder Schuldgefühlen.

Der Unterschied liegt nicht allein darin, ob du Ja oder Nein sagst.

Er liegt auch darin, **wie frei du dich bei deiner Entscheidung fühlst und welche Folgen sie für dich hat.**

EINE FRAGE AN DICH

Wenn du das nächste Mal Ja sagst, frage dich:

«Möchte ich das wirklich – oder möchte ich vor allem vermeiden, dass jemand enttäuscht ist?»

Diese Unterscheidung kann ein erster Schritt zu bewussteren Entscheidungen sein.

02 Die fünf häufigsten Gründe, warum du Ja sagst

Nicht jeder Mensch hat dieselben Gründe, Schwierigkeiten mit dem Nein-Sagen zu haben.

Vielleicht erkennst du dich in einem oder mehreren der folgenden Muster wieder.

1

GRUND 1

Du möchtest niemanden enttäuschen

Typischer Gedanke *«Ich möchte nicht, dass jemand wegen mir enttäuscht ist.»*

Du spürst schnell, was andere von dir erwarten.

Wenn du eine Bitte ablehnst, stellst du dir vielleicht sofort vor, wie enttäuscht dein Gegenüber reagieren könnte. Deshalb sagst du lieber Ja.

Dabei übersiehst du möglicherweise, dass Enttäuschungen zum zwischenmenschlichen Leben gehören.

Du kannst respektvoll handeln, ohne sämtliche Erwartungen erfüllen zu müssen.

HILFREICHE FRAGE Bin ich gerade für mein Verhalten verantwortlich – oder versuche ich auch die Gefühle meines Gegenübers zu kontrollieren?

2

GRUND 2

Du möchtest Konflikte vermeiden

Typischer Gedanke *«Es ist einfacher, wenn ich einfach zustimme.»*

Ein Nein könnte zu einer Diskussion führen.

Vielleicht musst du dich erklären oder eine unangenehme Reaktion aushalten. Also entscheidest du dich für den vermeintlich einfacheren Weg. Du sagst Ja.

Kurzfristig bleibt die Harmonie erhalten.

Langfristig können sich jedoch Frustration und innere Anspannung aufbauen.

HILFREICHE FRAGE Welche kurzfristige Unannehmlichkeit vermeide ich – und was kostet mich meine Zustimmung langfristig?

GRUND 3

3 Du möchtest gemocht werden

Typischer Gedanke *«Wenn ich Nein sage, mögen sie mich vielleicht nicht mehr.»*

Vielleicht ist dir die Meinung anderer besonders wichtig.

Du möchtest als zuverlässig, freundlich und hilfsbereit wahrgenommen werden.

Ein Nein fühlt sich dann möglicherweise an, als würdest du dieses positive Bild gefährden.

Doch tragfähige Beziehungen sollten Raum für unterschiedliche Bedürfnisse und gelegentliche Enttäuschungen bieten.

HILFREICHE FRAGE Darf ich in dieser Beziehung eine andere Meinung oder einen anderen Wunsch haben?

GRUND 4

4 Du fühlst dich schnell schuldig

Typischer Gedanke *«Wenn ich Zeit habe, sollte ich auch helfen.»*

Vielleicht hast du endlich einen freien Nachmittag. Du möchtest lesen, spazieren gehen oder einfach nichts tun.

Dann bittet dich jemand um Unterstützung.

Obwohl du dich auf deine freie Zeit gefreut hast, entsteht sofort ein schlechtes Gewissen. Du denkst:

«Ich hätte doch Zeit. Dann sollte ich auch helfen.»

Dabei ist freie Zeit nicht automatisch verfügbare Zeit.

Auch Erholung ist ein berechtigtes Bedürfnis.

HILFREICHE FRAGE Würde ich einem anderen Menschen dieselbe Erholung zugestehen, die ich mir selbst gerade verweigere?

MEINE NOTIZEN

5

GRUND 5

Du nimmst deine eigenen Bedürfnisse zu spät wahr

Typischer Gedanke *«Warum habe ich schon wieder zugesagt?»*

Manchmal liegt das Problem nicht darin, dass du dich nicht traust, Nein zu sagen. Vielleicht merkst du erst später, dass du eigentlich Nein sagen wolltest.

Du reagierst automatisch auf die Wünsche anderer.

Erst wenn du allein bist, bemerkst du deine Erschöpfung, deinen Ärger oder deine Enttäuschung.

Deshalb kann bereits eine kleine Pause zwischen einer Bitte und deiner Antwort hilfreich sein.

HILFREICHE FRAGE Was brauche ich, um meine eigene Haltung wahrzunehmen, bevor ich mich festlege?

03 Dein persönlicher Ja-Check

Bevor du beginnst, neue Antworten auszuprobieren, lohnt es sich, deine bisherigen Gewohnheiten genauer anzuschauen.

Bewerte die folgenden Aussagen spontan auf einer Skala von 1 bis 5.

SELBSTREFLEXION

Bewertungsskala

1 = trifft kaum zu, 5 = trifft sehr häufig zu.

AUSSAGE	1 · trifft kaum zu				5 · sehr häufig
Ich sage Ja, weil ich niemanden enttäuschen möchte.	1	2	3	4	5
Ich stimme zu, um unangenehme Diskussionen zu vermeiden.	1	2	3	4	5
Ich mache mir Sorgen, was andere über mich denken, wenn ich Nein sage.	1	2	3	4	5
Ich fühle mich schuldig, wenn ich eine Bitte ablehne.	1	2	3	4	5
Ich bemerke häufig erst im Nachhinein, dass ich lieber Nein gesagt hätte.	1	2	3	4	5

Was deine Antworten dir zeigen können

Welche Aussage hast du am höchsten bewertet?

Vielleicht fällt dir auf, dass du vor allem Konflikte vermeiden möchtest.

Vielleicht ist die Angst vor Enttäuschung besonders stark.

Oder du erkennst, dass du deine eigenen Bedürfnisse häufig erst wahrnimmst, wenn du bereits zugesagt hast.

Du musst nicht alle Muster gleichzeitig verändern. Beginne mit dem Bereich, der dich im Alltag am stärksten belastet.

Dieser Check dient ausschliesslich der Selbstreflexion. Er ist kein wissenschaftlich validierter psychologischer Test.

DEINE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Vervollständige diesen Satz:

«Ich sage besonders häufig Ja, obwohl ich Nein meine, wenn …»

04 Was passiert, wenn du deine Grenzen dauerhaft übergehst?

Ein gelegentliches Ja, obwohl du lieber Nein gesagt hättest, ist nicht automatisch problematisch.

Wir alle machen Kompromisse.

Wir unterstützen Menschen, die uns wichtig sind, und übernehmen manchmal Aufgaben, die nicht ideal in unseren Alltag passen.

Schwierig kann es werden, wenn du deine eigenen Bedürfnisse über längere Zeit regelmässig zurückstellst.

Vielleicht bemerkst du:

- Du fühlst dich häufig erschöpft.
- Du ärgerst dich über Menschen, denen du zuvor zugestimmt hast.
- Du fühlst dich schuldig, sobald du etwas für dich selbst tust.
- Du hast das Gefühl, ständig für andere verfügbar sein zu müssen.
- Du hast kaum Zeit für deine eigenen Interessen.
- Du weisst manchmal gar nicht mehr, was du eigentlich möchtest.

Besonders belastend kann sein, dass du nach aussen weiterhin freundlich und hilfsbereit wirkst, während sich innerlich Unzufriedenheit aufbaut.

Vielleicht denkst du:

«Niemand nimmt Rücksicht auf mich.»

Doch möglicherweise wissen andere Menschen gar nicht, wo deine Grenzen liegen, weil du sie bisher selten ausgesprochen hast.

Du bist nicht für das Verhalten anderer verantwortlich.

Und nicht jede Grenzüberschreitung lässt sich durch bessere Kommunikation verhindern.

Aber du kannst lernen, deine Bedürfnisse und Grenzen deutlicher wahrzunehmen und auszudrücken.

Grenzen sind keine Ablehnung

Eine persönliche Grenze beschreibt, was für dich in Ordnung ist und was nicht.

Sie hilft dir, deine Zeit, deine Energie und deine persönlichen Werte zu schützen.

Ein Nein zu einer Bitte bedeutet nicht automatisch ein Nein zu einem Menschen.

Du kannst jemanden mögen und trotzdem eine Einladung ablehnen.

Du kannst hilfsbereit sein und trotzdem eine Aufgabe nicht übernehmen.

Du kannst eine gute Freundin, ein guter Partner oder eine zuverlässige Kollegin sein und gleichzeitig eigene Bedürfnisse haben.

Eine gesunde Grenze schützt deine Beziehung zu dir selbst – und kann auch Beziehungen zu anderen Menschen klarer und ehrlicher machen.

MEINE NOTIZEN

05 Warum dein Ja manchmal schneller kommt als dein Nein

Vielleicht kennst du folgende Situation:

Jemand bittet dich um Unterstützung.

Noch bevor du richtig darüber nachgedacht hast, sagst du Ja.

Für einen kurzen Moment fühlst du dich erleichtert.

Du musst keine Enttäuschung aushalten. Du vermeidest eine mögliche Diskussion. Und dein Gegenüber ist zufrieden.

Erst später merkst du, dass du dich selbst übergangen hast.

Der Kreislauf des automatischen Ja-Sagens



DER ENTSCHEIDENDE ZUSAMMENHANG

Ein automatisches Ja kann dir kurzfristig Erleichterung verschaffen und langfristig genau die Unzufriedenheit verstärken, die du vermeiden möchtest.

Wo du den Kreislauf verändern kannst

Du musst nicht sofort lernen, jede Bitte abzulehnen.

Der erste Schritt kann viel kleiner sein.

INNEHALTEN

Du kannst lernen, die kurze Zeit zwischen einer Bitte und deiner Antwort bewusster zu nutzen.

WAHRNEHMEN

Du kannst wahrnehmen, was du selbst möchtest.

DABEIBLEIBEN

Und du kannst üben, auch dann bei einer respektvollen Entscheidung zu bleiben, wenn sich diese zunächst ungewohnt anfühlt.

06 Sieben praktische Übungen, um Grenzen setzen zu lernen

Die folgenden Übungen helfen dir, deine persönlichen Grenzen besser wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren.

MEIN TIPP

Du musst nicht alle sieben Übungen perfekt umsetzen. Beginne mit einer, die zu deiner aktuellen Situation passt.

1	Dein persönlicher Ja-Check im Alltag	5 Minuten
2	Die kleine Pause vor dem Ja	30 Sekunden
3	Was möchte ich eigentlich?	5 Minuten
4	Nein sagen, ohne dich ausführlich zu rechtfertigen	5 Minuten
5	Schuldgefühle besser verstehen	5 Minuten
6	Deine persönliche Grenze erkennen	5 Minuten
7	Dein erstes bewusstes Nein	wenige Minuten

1

ÜBUNG 1 VON 7

Dein persönlicher Ja-Check im Alltag

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Automatische Zustimmungsmuster erkennen.

Denke an drei Situationen aus der letzten Woche, in denen du Ja gesagt hast.

Schreibe sie auf.

SITUATION 1	SITUATION 2	SITUATION 3

Frage dich bei jeder Situation:

1. Wollte ich tatsächlich zustimmen?
2. Was habe ich in diesem Moment gefühlt?
3. Was hätte ich befürchtet, wenn ich Nein gesagt hätte?
4. Wie habe ich mich nach meiner Zusage gefühlt?

PRAXISBEISPIEL

Situation: Eine Kollegin bittet mich, länger zu bleiben.

Spontane Reaktion: Ich sage sofort Ja.

Befürchtung: Sie könnte denken, dass ich nicht hilfsbereit bin.

Gefühl danach: Ärger und Erschöpfung.

Erkenntnis: Ich habe zugesagt, weil ich ihre mögliche Enttäuschung vermeiden wollte.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

In welchen Situationen sage ich besonders schnell Ja, ohne meine eigenen Bedürfnisse zu prüfen?

MEINE NOTIZEN

ÜBUNG 2 VON 7

2

Die kleine Pause vor dem Ja

DAUER
30 Sekunden

ZIEL
Zwischen einer Bitte und deiner Antwort bewussten Entscheidungsspielraum schaffen.

Viele Menschen sagen Ja, bevor sie bewusst darüber nachgedacht haben.

Deshalb kann diese einfache Übung besonders hilfreich sein.

Wenn dich jemand um etwas bittet, antworte nicht sofort.

Gewöhne dir stattdessen einen dieser Sätze an:

«Ich schaue kurz, ob es für mich passt.»

«Ich überlege es mir und gebe dir Bescheid.»

«Ich muss zuerst prüfen, ob ich dafür Zeit habe.»

«Ich melde mich später dazu.»

Diese Sätze sind keine Ausreden.

Sie geben dir die Möglichkeit, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, bevor du dich entscheidest.

PRAXISBEISPIEL

Du wirst gefragt, ob du am Wochenende bei einer Aufgabe helfen kannst.

Statt sofort zuzusagen, antwortest du:

«Ich schaue zuerst, was ich für das Wochenende geplant habe, und melde mich morgen.»

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Was verändert sich, wenn ich mir erlaube, nicht sofort antworten zu müssen?

MEINE NOTIZEN

3

ÜBUNG 3 VON 7

Was möchte ich eigentlich?

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Die eigenen Bedürfnisse wieder bewusster wahrnehmen.

Wenn du lange auf die Bedürfnisse anderer geachtet hast, kann es ungewohnt sein, dich nach deinen eigenen Wünschen zu fragen.

Nimm dir deshalb bewusst einen Moment Zeit.

Vervollständige folgende Sätze:

Ich wünsche mir im Alltag mehr …

Ich möchte weniger Zeit verbringen mit …

Ich fühle mich besonders wohl, wenn …

Eine Sache, die ich nur für mich tun möchte, ist …

Lies deine Antworten anschliessend durch.

Vielleicht fällt dir auf, dass einige deiner Wünsche schon lange keinen Platz mehr in deinem Alltag haben.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wähle einen kleinen Wunsch aus, den du in den kommenden Tagen berücksichtigen möchtest.

Das kann ein Spaziergang sein, ein ruhiger Abend oder eine Stunde ohne Verpflichtungen.

Es muss nichts Aussergewöhnliches sein.

MERKSATZ

Deine Bedürfnisse müssen nicht besonders wichtig oder dringend erscheinen, um berechtigt zu sein.

4

ÜBUNG 4 VON 7

Nein sagen, ohne dich ausführlich zu rechtfertigen

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Freundliche und klare Formulierungen einüben.

Vielleicht kennst du das: Du möchtest eine Bitte ablehnen und beginnst sofort, dich ausführlich zu erklären.

Du suchst nach überzeugenden Gründen. Du entschuldigst dich mehrfach.

Und irgendwann hast du so viel erklärt, dass dein Gegenüber beginnt, über deine Gründe zu diskutieren.

Probiere stattdessen kurze, freundliche und klare Antworten aus.

Fünf Sätze für deinen Alltag

FREUNDLICH NEIN SAGEN

1	**Wenn du keine Zeit hast:**	*«Danke, dass du an mich gedacht hast. Diesmal passt es für mich nicht.»*
2	**Wenn du eine Aufgabe nicht übernehmen möchtest:**	*«Das kann ich momentan nicht zusätzlich übernehmen.»*
3	**Wenn du eine Einladung ablehnen möchtest:**	*«Danke für die Einladung. Ich werde diesmal nicht dabei sein.»*
4	**Wenn du Bedenkzeit brauchst:**	*«Ich möchte mich noch nicht festlegen.»*
5	**Wenn jemand nach deinem Nein weiterdrängt:**	*«Ich verstehe, dass du dir etwas anderes gewünscht hast. Meine Entscheidung bleibt trotzdem dieselbe.»*

DEINE AUFGABE

Wähle zwei dieser Sätze aus. Sprich sie einige Male laut aus. Achte darauf, wie es sich anfühlt.

Vielleicht ist es zunächst ungewohnt. Das ist in Ordnung.

MERKSATZ

Ein Nein braucht nicht immer eine ausführliche Begründung, um respektvoll zu sein.

5

ÜBUNG 5 VON 7

Schuldgefühle besser verstehen

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Zwischen tatsächlicher Verantwortung und ungewohntem Schuldgefühl unterscheiden.

Vielleicht hast du es geschafft, Nein zu sagen.

Doch statt Erleichterung spürst du ein schlechtes Gewissen.

Du überlegst, ob du doch noch zusagen solltest. Vielleicht möchtest du dein Nein zurücknehmen.

Hier hilft eine wichtige Unterscheidung:

Ein Schuldgefühl bedeutet nicht automatisch, dass du etwas falsch gemacht hast.

Manchmal entsteht es, weil du etwas tust, das nicht zu deinen bisherigen Gewohnheiten passt.

Frage dich:

1. Habe ich jemanden absichtlich verletzt?
2. Habe ich eine verbindliche Zusage gebrochen?
3. Oder habe ich lediglich eine Bitte abgelehnt, weil sie für mich nicht passend war?
4. Würde ich einem anderen Menschen zugestehen, dieselbe Grenze zu setzen?

PRAXISBEISPIEL

Eine Freundin möchte, dass du sie am Wochenende bei einer Aufgabe unterstützt.

Du hast jedoch bereits Zeit für dich eingeplant.

Du sagst Nein.

Danach fühlst du dich schuldig.

Frage dich:

«Würde ich meiner Freundin vorwerfen, wenn sie sich einen freien Nachmittag nehmen möchte?»

Vermutlich nicht.

Warum solltest du dir selbst weniger Verständnis entgegenbringen?

MERKSATZ

Du darfst freundlich bleiben, auch wenn du nicht verfügbar bist.

6

ÜBUNG 6 VON 7

Deine persönliche Grenze erkennen

DAUER
5 Minuten

ZIEL
Eigene Grenzen konkret benennen.

Nicht jede Grenze lässt sich sofort klar erkennen. Manchmal bemerkst du sie erst, wenn sie bereits überschritten wurde.

Achte deshalb auf deine Reaktionen.

Vielleicht wirst du innerlich unruhig. Vielleicht verspannst du dich. Vielleicht spürst du Ärger, obwohl du nach aussen freundlich bleibst.

Solche Reaktionen können Hinweise darauf sein, dass etwas für dich nicht stimmt.

Sie sind keine eindeutigen Beweise, aber wertvolle Signale, genauer hinzuschauen.

DEINE DREI FRAGEN

1. In welcher Situation fühle ich mich regelmässig unwohl?

2. Was genau stört mich daran?

3. Welche Veränderung würde ich mir wünschen?

PRAXISBEISPIEL

«Ich fühle mich unwohl, wenn ich am Abend noch berufliche Nachrichten beantworten soll.»

Deine mögliche Grenze:

«Nach 19 Uhr beantworte ich berufliche Nachrichten nur noch bei ausdrücklich vereinbarten Notfällen.»

Eine Grenze wird besonders hilfreich, wenn sie konkret und für dich umsetzbar ist.

DEINE REFLEXIONSFRAGE

Welche Grenze möchte ich in meinem Alltag deutlicher machen?

7

ÜBUNG 7 VON 7

Dein erstes bewusstes Nein

DAUER
wenige Minuten

ZIEL
Eine neue Reaktion in einer sicheren Alltagssituation ausprobieren.

Wähle bewusst eine Situation, in der es für dich sicher und überschaubar ist, Nein zu sagen.

Vielleicht möchte jemand einen Termin verschieben, der dir wichtig ist. Vielleicht wirst du um einen kleinen Gefallen gebeten. Vielleicht möchtest du eine Einladung ablehnen.

Nimm dir vor, diesmal nicht automatisch zuzustimmen.

Prüfe zuerst, was du selbst möchtest.

Wenn du Nein sagen möchtest, formuliere es freundlich und klar.

Anschliessend beobachtest du:

1 Wie habe ich mich vor meiner Antwort gefühlt?

2 Was ist tatsächlich passiert?

3 War die Reaktion meines Gegenübers so, wie ich sie befürchtet hatte?

4 Wie fühle ich mich jetzt mit meiner Entscheidung?

WAS DU DARAUS LERNEN KANNST

Vielleicht stellst du fest, dass dein Nein problemlos akzeptiert wird.

Vielleicht ist jemand enttäuscht.

Beides ist möglich.

Entscheidend ist, dass du lernst, eine respektvolle Entscheidung zu treffen, ohne die Reaktionen anderer vollständig kontrollieren zu müssen.

Wichtig: Wenn du befürchtest, dass eine Ablehnung zu Drohungen, Gewalt oder ernsthaften Konsequenzen führt, ist diese Übung nicht für eine direkte Konfrontation gedacht. Suche in solchen Situationen zuerst vertrauliche Unterstützung und achte auf deine Sicherheit.

07 Was tun, wenn andere dein Nein nicht akzeptieren?

Vielleicht hast du begonnen, deine Grenzen klarer zu formulieren.

Doch nicht alle Menschen reagieren sofort verständnisvoll darauf.

Manche sind überrascht. Andere versuchen, dich umzustimmen.

Vielleicht hörst du Sätze wie:

«Früher hast du das doch auch gemacht.»

«Jetzt stell dich nicht so an.»

«Auf dich kann man sich auch nicht mehr verlassen.»

Solche Reaktionen können unangenehm sein.

Besonders dann, wenn du es gewohnt bist, Harmonie herzustellen und Enttäuschungen zu vermeiden.

Hier hilft es, zwischen zwei Dingen zu unterscheiden.

Du bist verantwortlich dafür, wie du deine Grenze ausdrückst.

Du kannst freundlich, respektvoll und klar kommunizieren.

Du bist jedoch nicht dafür verantwortlich, dass dein Gegenüber deine Entscheidung gut findet.

Natürlich können bestehende Verpflichtungen oder gemeinsame Absprachen berücksichtigt werden müssen.

Grenzen setzen bedeutet nicht, sämtliche Verantwortung abzulehnen.

Es bedeutet, bewusst zu entscheiden, welche Verantwortung du übernehmen kannst und möchtest.

MEINE NOTIZEN

Drei Möglichkeiten, wenn jemand weiterdrängt

1	Deine Entscheidung ruhig wiederholen	*«Ich verstehe deinen Wunsch. Trotzdem bleibt es bei meiner Entscheidung.»*
2	Keine endlose Diskussion über deine Gründe führen	*«Ich habe meine Entscheidung getroffen und möchte es dabei belassen.»*
3	Das Gespräch bei Bedarf beenden	*«Ich merke, dass wir gerade nicht weiterkommen. Ich möchte das Gespräch hier beenden.»*

Du musst dein Nein nicht immer wieder neu begründen.

Wenn Gespräche regelmässig in Druck, Einschüchterung oder Grenzverletzungen münden, geht es nicht mehr nur darum, besser Nein sagen zu lernen. Dann kann zusätzliche Unterstützung wichtig sein.



08 Dein persönlicher 7-Tage-Plan

Du hast nun verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, deine Grenzen bewusster wahrzunehmen und zu vertreten.

Für die kommende Woche möchte ich dir eine kleine Aufgabe mitgeben.

Du musst in sieben Tagen kein anderer Mensch werden.

Es reicht, erste Erfahrungen zu sammeln.

MEINE NOTIZEN

TAG	DEIN FOKUS	DEINE AUFGABE	
TAG 1	Beobachten	Achte darauf, wann du automatisch Ja sagst.	☐
TAG 2	Innehalten	Nimm dir vor einer Zusage bewusst einen Moment Zeit.	☐
TAG 3	Bedürfnisse erkennen	Frage dich mindestens einmal: «Was brauche ich gerade?»	☐
TAG 4	Formulieren	Wähle einen kurzen Satz, mit dem du eine Bitte ablehnen kannst.	☐
TAG 5	Ausprobieren	Sage in einer sicheren Alltagssituation bewusst Nein.	☐
TAG 6	Schuldgefühle hinterfragen	Prüfe, ob du tatsächlich etwas falsch gemacht hast oder eine ungewohnte Grenze setzt.	☐
TAG 7	Reflektieren	Überlege, welche kleine Veränderung du beibehalten möchtest.	☐

Deine Reflexion nach sieben Tagen

Beantworte für dich drei Fragen:

1. Wann ist es mir gelungen, meine eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen?

2. Welche Reaktion meines Gegenübers hat mich überrascht?

3. Welche Grenze möchte ich in Zukunft klarer vertreten?

Du musst nicht perfekt darin werden, Grenzen zu setzen. Du darfst darin Schritt für Schritt sicherer werden.

09 Warum alte Gewohnheiten manchmal hartnäckig bleiben

Vielleicht hast du bereits versucht, häufiger Nein zu sagen.

Du hast Bücher gelesen, dir gute Vorsätze gemacht oder dir vorgenommen, besser auf dich zu achten.

Trotzdem stellst du fest, dass du in bestimmten Situationen wieder automatisch zustimmst.

Das ist nachvollziehbar.

Wenn du über viele Jahre gelernt hast, dich anzupassen, Konflikte zu vermeiden oder die Erwartungen anderer besonders ernst zu nehmen, können daraus vertraute Gewohnheiten entstehen.

Solche Reaktionen laufen manchmal ab, bevor du sie bewusst bemerkst.

Deshalb reicht es nicht immer aus, nur zu wissen, dass du öfter Nein sagen möchtest.

Hilfreich kann es sein, auch die Überzeugungen und Gefühle hinter deinem Verhalten zu verstehen.

Vielleicht taucht immer wieder der Gedanke auf:

«Ich bin egoistisch, wenn ich Nein sage.»

Oder:

«Ich werde nur gemocht, wenn ich für andere da bin.»

Diese Überzeugungen kannst du hinterfragen und schrittweise durch hilfreichere Sichtweisen ergänzen. Zum Beispiel:

«Ich darf für andere da sein und trotzdem auf meine eigenen Bedürfnisse achten.»

Oder:

«Eine gute Beziehung erlaubt unterschiedliche Wünsche und Grenzen.»

Veränderung entsteht häufig durch wiederholte kleine Erfahrungen.

Jedes bewusst gewählte Ja und jedes respektvoll ausgesprochene Nein kann dazu beitragen, dass du deine Entscheidungen zunehmend selbstbestimmter triffst.

MEINE NOTIZEN

10 Wenn du deine Grenzen besser verstehen und stärken möchtest

Vielleicht hast du beim Lesen festgestellt, dass dir manche Situationen sehr vertraut vorkommen.

Du weisst, dass du häufiger Nein sagen möchtest.

Trotzdem entstehen immer wieder Schuldgefühle, Unsicherheit oder die Angst, andere Menschen zu enttäuschen.

Solche Reaktionen können mit Erfahrungen und Überzeugungen zusammenhängen, die sich über viele Jahre entwickelt haben.

Manchmal kann es hilfreich sein, diese Muster gemeinsam mit einer Fachperson genauer anzuschauen.

Wie ich dich bei HealthyMind begleiten kann

In meiner Praxis **HealthyMind in Gossau ZH** begleite ich Menschen, die lernen möchten, ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen, persönliche Grenzen zu entwickeln und selbstbestimmter zu handeln.

In meiner Arbeit erlebe ich, dass viele Menschen bereits gut verstehen, was sie verändern möchten.

Trotzdem fällt es ihnen im Alltag schwer, in bestimmten Situationen anders zu reagieren.

Mir ist wichtig, gemeinsam mit dir genauer hinzuschauen.



Praxisraum HealthyMind, Gossau ZH

> *Welche Situationen bringen dich besonders unter Druck?*
> *Welche Gedanken und Überzeugungen beeinflussen deine Entscheidungen?*
> *Und welche neuen Handlungsmöglichkeiten könnten dir helfen, deine Bedürfnisse besser zu berücksichtigen?*

Im Mental-Coaching schauen wir gemeinsam auf deine persönlichen Anliegen, deine Ressourcen und mögliche Veränderungsschritte.

Ergänzend kann ich Hypnosetherapie einsetzen, um Entspannung, Selbstwahrnehmung und die Arbeit an persönlichen Veränderungszielen zu unterstützen.

Welche Vorgehensweise sinnvoll ist, hängt von deiner individuellen Situation ab. Hypnosetherapie ersetzt keine medizinisch oder psychotherapeutisch notwendige Behandlung.

Dabei geht es nicht darum, deine Persönlichkeit zu verändern.

Es geht darum, deine vorhandenen Fähigkeiten zu stärken und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Du musst nicht weniger herzlich oder hilfsbereit werden, um deine eigenen Grenzen ernst zu nehmen.

Jeder Mensch bringt unterschiedliche Erfahrungen mit. Deshalb ist mir eine individuelle, persönliche und vertrauliche Begleitung besonders wichtig.

Wenn du merkst, dass du trotz guter Vorsätze immer wieder über deine eigenen Grenzen gehst, kann ein persönliches Gespräch helfen, deine Situation genauer einzuordnen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch

MEINE NOTIZEN

ZUM SCHLUSS

Du darfst auch für dich selbst da sein

Vielleicht bist du ein Mensch, der gerne hilft.

Der Verantwortung übernimmt.

Der aufmerksam ist und spürt, wenn andere Unterstützung brauchen.

Diese Eigenschaften musst du nicht aufgeben.

Es geht nicht darum, weniger herzlich, weniger hilfsbereit oder weniger zuverlässig zu werden.

Es geht darum, dass du selbst in deinem Leben genauso wichtig bist wie die Menschen, um die du dich kümmerst.



Du darfst eine Bitte ablehnen, ohne einen Menschen abzulehnen.
Du darfst dich ausruhen, ohne dir deine Pause verdienen zu müssen.
Du darfst eine andere Meinung haben, ohne deshalb schwierig zu sein.
Und du darfst Entscheidungen treffen, die nicht allen gefallen.

Ein bewusstes Nein zu etwas, das für dich nicht stimmt, kann gleichzeitig ein Ja zu deinen eigenen Bedürfnissen sein.

Vielleicht ist genau das der erste Schritt, um wieder mehr bei dir selbst anzukommen.

Ich möchte dir zum Schluss einen Gedanken mitgeben:

Du musst nicht erst an deine Grenzen kommen, bevor du sie ernst nehmen darfst.

Du darfst für dich einstehen.

Freundlich, klar und in deinem eigenen Tempo.

Herzlich,

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · www.healthymind.ch



ÜBER DIE AUTORIN

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · **www.healthymind.ch**

Über Claudia Hausmann und HealthyMind

Ich bin Claudia Hausmann, diplomierte Hypnosetherapeutin und Mental-Coach.

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH begleite ich Menschen, die beruflich oder privat unter Druck stehen und sich mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstbestimmung wünschen.

In meiner Arbeit verbinde ich Hypnosetherapie und Mental-Coaching. Dabei stehen deine persönlichen Anliegen, deine individuellen Ressourcen und deine Entwicklung im Mittelpunkt.

Mir ist wichtig, dir einen vertrauensvollen Rahmen zu bieten, in dem du deine Herausforderungen besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln kannst.

QUALIFIKATION

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- SBVH-Mitglied
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- OMNI HypnoSport®-Expertin

HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching

Gossau ZH · www.healthymind.ch

HealthyMind.

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und persönlichen Selbstreflexion. Die beschriebenen Übungen ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung. Wenn Schwierigkeiten beim Setzen von Grenzen mit starker Angst, psychischer Gewalt oder erheblichen Belastungen verbunden sind, kann fachliche Unterstützung sinnvoll sein. Bei Drohungen oder Gewalt hat deine Sicherheit Vorrang.