

# **Ein Nein aus tiefstem Herzen ist besser und größer als ein Ja, mit dem man gefallen oder – noch schlimmer – Ärger vermeiden will.**

- Mahatma Gandhi

Warum sagen wir eigentlich so oft Ja, obwohl wir Nein meinen, denken und fühlen? Und warum ist es eigentlich so wichtig, auch Nein sagen zu können?

Bevor ich auf diese beiden Fragen eingehe, möchte ich dir kurz erzählen, welche Erfahrungen ich damit gemacht habe. Ich bin schon immer ein sehr ehrlicher Mensch. Ehrlichkeit ist für mich eine der höchsten Prioritäten im Umgang mit mir selber und anderen Menschen. Und trotzdem habe ich mich lange Zeit nicht getraut Nein zu sagen. Ich erinnere mich an so viele Situationen, in denen alles in mir Nein geschrien hat und ich trotzdem Ja gesagt habe. Manchmal oder vielleicht sogar fast immer ist es einfacher Ja zu sagen. Aber ein ehrlich gemeintes Nein wird uns so viel weiter bringen!

## **Warum sagen wir Ja, obwohl wir Nein meinen?**

- wie Gandhi so treffend sagt: um Anderen zu gefallen
- oder Ärger zu vermeiden
- weil es einfacher ist
- um jemandem einen Gefallen zu tun
- damit wir nicht unangenehm auffallen
- aus Höflichkeit
- um unsere Ruhe zu haben
- aus Unsicherheit
- aus Gewohnheit
- um einer Konfrontation aus dem Weg zu gehen
- aus Angst jemanden zu verletzen
- weil wir so erzogen wurden
- aus Gruppenzwang
- weil es jemand vorschreibt
- aus innerer Zerrissenheit
- damit Andere für uns entscheiden
- ...

Erkennst du dich in diesen Gründen wieder? Sicher fallen dir auch noch Weitere ein, aber diese hier haben wir ganz bestimmt alle schon einmal erlebt.

Wir Menschen haben Angst. Angst vor Ablehnung, Angst anders zu sein, Angst alleine zu sein. Wir wollen dazu gehören und möglichst von allen gemocht werden.

Aber der Einfache ist nicht der Weg zum Glück! Ich habe inzwischen gelernt Nein zu sagen und mit jedem Nein aus tiefstem Herzen ist eine Last von mir gefallen. Wenn du dich ein paar Mal getraut hast ehrlich zu sein, ohne Angst vor den Konsequenzen, ist es irgendwann gar nicht mehr schwer.

### **Warum ist es so wichtig Nein zu sagen, wenn wir Nein meinen?**

Natürlich möchte ich immer noch keine anderen Menschen verletzen, aber ich bin überzeugt davon, dass die Wahrheit - so hart sie auch sein mag - im Endeffekt immer die bessere Wahl ist.

Ich habe für jeden unserer 3 Bereiche - Ernährung, Fitness und Selbstliebe - eine kleine Challenge für dich, die das verdeutlichen wird.

---

### **Ernährung**

Wenn dir das nächste Mal etwas angeboten wird, wo du genau weißt es bringt dich nicht einen Schritt näher an dein Ziel, dann sagst du "einfach" Nein. Die Sahnetorte, das Glas Wein, der Nachschlag bei Mama... ;-)

Es geht natürlich nicht darum, sich etwas zu verbieten. Wenn du *wirklich* Lust hast, Ja zu sagen, dann tue es. Aber oft sagen wir auch hier einfach nur Ja, weil wir den Anderen nicht verletzen wollen. Weil wir seine Mühe wertschätzen wollen. Weil wir Angst haben, dass wir komisch angeschaut werden. Weil wir keine Lust auf den Spruch "machst du etwa Diät?" haben...

Natürlich machen wir keine Diät!! Wir sind ja schließlich Herzfoodies :-)) aber deswegen dürfen wir ja trotzdem diszipliniert sein, unser Ziel verfolgen und auch mal Nein zu den Lebensmitteln sagen, die uns gerade eben nicht weiterbringen. Das emotionale Gefühl, das die Torte oder der Wein auslösen würde, können wir auch anders bekommen. Durch Sport zum Beispiel...

---

## **Fitness**

... Bewegung tut uns gut und macht uns glücklich. Und es ist vollkommen okay, wenn wir Nein zur Verabredung sagen, weil wir eigentlich zum Sport gehen wollten! Wir dürfen unser Hobby ausleben, auch dann, wenn Andere das "zu extrem" finden. Und wir müssen deswegen noch lange nicht unsere Lieben vernachlässigen. Aber etwas für uns selbst zu tun sollte manchmal eben einfach Priorität haben.

Also sag doch das nächste Mal einfach Nein, wenn jemand fragt, ob du Zeit hast und du eigentlich gerade zu Sport los wolltest. Oder du sagst "ja, ich würde dich auch gerne sehen, wollte aber gerade zum Sport gehen, magst du mitkommen?" :-)

---

## **Selbstliebe**

Du kannst es dir vielleicht denken - für unsere Selbstliebe ist das Nein sagen lernen besonders wichtig. Wie sollen wir uns selbst vertrauen, wenn wir uns selbst belügen? Wie sollen wir uns selber lieben, wenn wir uns verstellen, nur um anderen zu gefallen? Beim Thema Selbstliebe geht es genau darum: löse dich davon irgendwem gefallen zu wollen und strebe danach dir selbst zu gefallen.

Nein sagen, wenn wir Nein meinen stärkt automatisch unsere Selbstakzeptanz und damit unsere Selbstliebe. Sich selber belügen ist wirklich so ziemlich das Fieseste, das wir uns antun können. Du glaubst gar nicht, wie stolz du dich fühlen wirst, wenn du ehrlich bist und dich einfach traust Nein zu sagen. Wir glauben immer, wir hätten so viel zu verlieren. Aber meist sind die Reaktionen auf ein Nein weitaus weniger heftig, als vermutet. Also trau dich :-)

---

In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer Nein zu sagen? Und warum?

Berichte mir gern von deinen Erfahrungen.

Von Herzen  
Deine Bianca