TRAINER SOCIETÄT BERLIN
Beratung Coaching Training

Wie lerne ich nein zu sagen

Mal wieder ja gesagt statt nein – was bleibt ist die Unzufriedenheit

Sicher kennen Sie das Gefühl, wenn Sie mal wieder ja gesagt haben statt beherzt nein zu sagen, weil Sie gar keine Zeit haben noch weitere Aufgaben zu übernehmen. In diesem Gefühlschaos köcheln wir dann einige Zeit vor uns hin und schwören uns selber hoch und heilig, beim nächsten Mal wird alles anders – ich werde Nein sagen.

Einige Wochen später, sie werden darum gebeten federführend ein wichtiges Projekt zu übernehmen und es passiert wieder, Sie sagen JA, obwohl Sie Nein meinen.

Was bewegt uns dazu, obwohl wir schon mehr als ausgelastet sind dem vermeintlichen Charme des JA Sagens zu erliegen?

Die Ursachen dafür sind vielschichtig. Zum einen gibt es hochkomplexe Situationen, in denen es vor allem als Führungskraft nicht angeraten ist einfach NEIN zu sagen. Hier geht es vielmehr darum, ein NEIN so zu verpacken, das es nicht zum Karrierekiller wird und den Regeln des Systems entspricht.

Dann gibt es als Beweggrund noch die innere Haltung, die einem beherzten NEIN entgegen steht. In diesen Fällen ist es wichtig, nach den Antreibern zu fragen, die wie kleine Miniskripte unsere Handlungen bestimmen, ohne dass sie in diesen Momenten auf der Bewusstseinsebene transparent sind. Bei einem aktiven Antreiber wie z.B. „Mach es allen Recht“, fällt ein NEIN ganz besonders schwer, bzw. ist eine Ablehnung fast unmöglich. In diesen Fällen ist der erste Schritt zur Bearbeitung sich den Antreiber bewusst zu machen und durch mentale Übungen Erlaubnisse entgegen zu setzen. Beim Antreiber „Mach es allen recht“ wäre es z.B. die innere Erlaubnis: Du darfst es auch Dir gemäß tun.

Neben der Haltung spielt auch die Formulierung des Nein Sagens eine wichtige Rolle. Dafür gibt es 7 wirkungsvolle Strategien. Eine dieser Strategien, die auf den verschiedensten Hierarchieebenen gut anwendbar ist, ist ein NEIN mit Gegenvorschlägen für die Lösung des Anliegens zu verbinden. Ich selber kann das Projekt derzeit zwar nicht übernehmen, aber ab der KW xy kann ich es einplanen.

Folglich ist sowohl die Arbeit an der eigenen Haltung von großer Bedeutung, als auch Strategien für die Umsetzung des Nein Sagens parat zu haben. Die Absage sollte körpersprachlich entsprechend untermalt werden, da ein Nein mit einem leichten Kopfnicken, sonst schnell zum interpretierten JA wird und für Irritation sorgen.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre

Ina Jachmann

TrainerSocietät Berlin
Johann-Georg-Straße 6
10709 Berlin

Telefon 030 / 39 88 56 18
Web: www.tsberlin.de
E-Mail: i.jachmann@tsberlin.de

Seminare, Inhouse Training.
Beratung und Coaching.