



Mehr Zeit durch „Nein“ sagen.

Wie viel Zeit verbringen wir „für“ andere?

Ich weiß, ich bin ja auch ein guter Mensch, aber irgendwann hat auch das seine Grenzen. Oftmals bemerkt man gar nicht, wie schnell man in das Leben der anderen um einen herum mit hinein gezogen wird. Und oftmals lässt man sich viel zu schnell überreden. Und oft lassen gerade die Frauen sich überreden, die selbst nie oder ganz selten die Hilfe und die Zeit von anderen in Anspruch nehmen.

Hast Du eigentlich mal die Stunden ausgerechnet, die Du für andere aus gibst? Hast Du Dir auch mal überlegt, wie Du dich nach Erledigung der Aufgaben für die anderen fühlst? Es ist so eine Sache mit dem HELFEN, denn alles ist Energie. Gibst Du Energie heraus, musst Du auch wieder Energie herein bekommen.

Also... auch an dieser Stelle brauchen wir ganz dringend eine Änderung, damit unsere Selbstliebe wachsen kann.

Und es gehört wie immer dazu, dass Du ganz ehrlich mit Dir bist und dein Leben wirklich gut reflektierst. Denn oftmals ist es noch eine alte Wunde, die gerade über das „ich helfe“ Dir, mit einem Pflaster bedient wird. Weißt Du, was ich meine? Haben wir vielleicht ein Aufmerksamkeitsdefizit, so helfen wir oft gern anderen, damit diese sich dann bei uns bedanken und dieses Danke wirkt wie ein Pflaster auf unsere Wunde. Nur ist es mit den Wunden ja so, dass die Pflaster morgens nach dem Duschen wieder ab sind und wir uns dann auf die Suche machen nach neuen Menschen, die unsere Hilfe brauchen und uns dafür „Dankes-Pflaster“ geben. Also achte vermehrt auch darauf „weshalb“ Du nicht nein sagst.

Oder sollte es so sein, dass Dich Menschen mit Ihren Anliegen einfach immer „überfallen“ und Du dann das Gefühl hast, direkt eine Antwort auf ihre Frage geben zu müssen, dann kann ich Dich beruhigen. Wenn Dich jemand fragt, ob Du ihm helfen kannst, musst Du nicht direkt mit „ja“ oder „nein“ antworten. Du machst das dann einfach anders. Du gibst als Antwort, dass Du kurz Zeit brauchst, um darüber nachzudenken und sagst, dass Du Dich später zurück meldest. Dann gehst Du danach in Dich und versuchst ganz deutlich zu fühlen, ob du das wirklich machen willst, oder nicht. Und erst dann verkündest Du Deine Antwort.

Überlege Dir vorher:

- Was ist das genau, was ich da tun soll? Einen Gefallen? Eine Arbeit? Etwas abgeben?
- Möchte ich das tun oder geben oder ist mir das vielleicht sogar zuwider? Muss ich mich dann selbst verraten?
- Wie viel Zeit, Kraft und Lust habe ich gerade selbst?
- Was muss evtl. drunter leiden, wenn ich der Bitte nachkomme und ist es das wert?
- Wer bittet mich und welche Bedeutung hat dieser Mensch für mich?
- Wie oft habe ich schon etwas für diese Person getan?
- Wertschätzt diese Person mich oder nicht?

Mögliche Zwischenantworten:

„Ich fühle mich gerade etwas überrumpelt. Gib mir bitte eine Viertelstunde und dann sage ich Dir Bescheid.“

„Ich muss erstmal schauen, was in meinem Kalender steht. Ich melde mich heute Abend bei Dir.“

Mögliche Nein-Antworten:

„Ich kann Dich verstehen, wenn Dir das jetzt nicht gefällt, dass ich nein sage, aber leider muss ich Dir absagen.“

„Ich freue mich, dass ich Dir schon oft in solchen Situationen helfen konnte. Dieses Mal klappt es aber leider nicht.“

„Ich fühle mich geehrt, dass Du mich für diese Aufgabe ausgewählt hast, aber leider ist mein Terminplaner komplett voll.“

Für ganz starke Frauen.. das Nein ohne Grund ☺

„Nein, es geht nicht.“ ;-)

Antworten, wenn jemand uns ins Ja umstimmen will:

„Ich habe das Gefühl, dass Du mich mit allen Mitteln umstimmen willst. Aber ich danke Dir im Voraus dafür, dass Du jetzt mein Nein respektierst.“

„Es liegt Dir wohl sehr viel daran, dass ich diejenige bin, die Dir helfen soll. Doch ich habe bereits mehrmals nein gesagt und möchte, dass Du dich jetzt um jemand anderen bemühst. Vielen Dank.“

Hast Du ein schlechtes Gewissen, wenn Du „nein“ sagst? Dann kann ich Dich auch dort beruhigen. Wir sind alle erwachsene Menschen. Wir haben alle unseren Alltag, der eh oft nicht viel Zeit übrig lässt. Aus diesem Grund hast Du und jeder das volle Recht auch „nein“ sagen zu dürfen. Vor allem, wenn Du auch deinem Umfeld das Recht gibst, zu Dir „nein“ zu sagen, dann hast Du auch alles Recht dazu. Checke, ob es noch irgendeinen alten negativen Glaubenssatz dazu gibt, wenn das schlechte Gewissen zu groß ist und merze es mit dem Ho'oponopono aus.

Wenn Du „ja“ sagst, dann steh voll dahinter, denn die andere Person merkt eh, wenn Du nicht voll bei der Sache bist.

Übrigens, Dein Wert bei anderen steigert sich nicht durch dein ständiges „ja“, denn daran haben sie sich schon gewöhnt und halten es schon für selbstverständlich. Sondern Dein Wert steigert sich auch durch „neins“. Diese Neins bedeuten nämlich, dass Du auch noch ein eigenes, wichtiges Leben hast, das gelebt werden möchte.

Gibt es vielleicht auch noch „alte Abmachungen“, die Dir Zeit rauben und die Du vor etlichen Zeiten ausgemacht hast, als Dein Leben vielleicht noch nicht so voll war? Dann hast Du auch das Recht diese alten Abmachungen aufzulösen. Denn es ist Dein Leben und Deine Lebenszeit.

Reflektiere auch gern mal, wie Du mit „Neins“ von anderen umgehst. Bist Du dann enttäuscht und beleidigt? Dann gibt es da vielleicht noch ein Spiegelthema, dass Du bearbeiten solltest.

Und nun auf zu den Aufgaben. ☺

Alles Liebe

Yvonne