

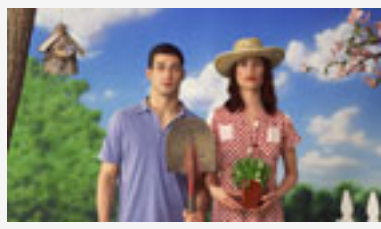






Job + Geld - Lernen Sie «Nein» zu sagen - Gutes Selbstwertgefühl legt die Basis für klare Neins

Weitere Artikel



Mein Konto vs. Mein Karma: Happy Downsizing

In einem früheren Leben war ich Werbetexterin, verdiente gut, hatte ein Auto und ein 250 Quadratmeter Apartment an der Goldküste. Seit meiner Midlife Crisis, bin ich arm, fahre E-Bike und esse Gemüse aus meinem Garten.

[weiterlesen](#)



Warum Glück eine Entscheidung ist

Glück ist kein Zufall, sondern ein Gefühl, das jeder selbst erzeugen kann. Es folgt: Eine Anleitung zum glücklich sein. Viel Glück beim Umsetzen!

[weiterlesen](#)



Ausgebrannt: Wie Sie gegen Burnout vorbeugen

Immer mehr Menschen leiden unter dem krankmachenden Stress-Syndrom. Wie Sie einen drohenden Burnout erkennen und am besten vorbeugen.

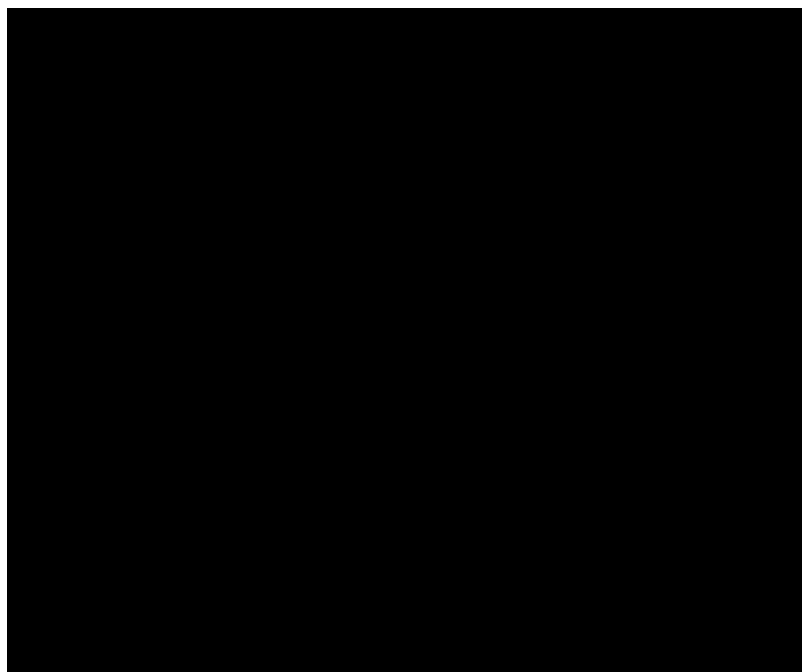
[weiterlesen](#)

Gutes Selbstwertgefühl legt die Basis für klare Neins

a | A |

Frauen verkaufen sich unter ihrem Wert, wenn sie zu allem Ja sagen und keine Grenzen setzen. Sie signalisieren mit ihrer ständigen Bereitschaft, Aufgaben und Wünsche ihrer Umgebung zu übernehmen, ein schlechtes Selbstwertgefühl. Sie schädigen damit ihr Standing im Berufsleben und der Familie gibt es das Gefühl, man könne mit ihnen «Schlitten fahren». **Ist diesbezüglich der Ruf einmal ruiniert, lebt es sich nicht ungeniert, sondern eher anstrengend.**

Schafft frau doch mal ein Nein, verpackt sie dies häufig in ausführliche Begründungen. Sie hat das Gefühl, dass das Nein für das Gegenüber dadurch verständlicher und annehmbarer wird. Sie möchte, dass ihre Ablehnung auf Akzeptanz stösst und meint Widerstand zu verhindern, indem sie es wortreich begründet. Eine allgemein bekannte Tatsache besagt, dass Begründungen meist nach **Rechtfertigungen** tönen. Damit verrät frau einerseits ein schlechtes Gewissen und bietet andererseits Raum für Widerspruch.



Sieben Strategien, wie Sie lernen Nein zu sagen

Bauen Sie eine **Gedankenschleife** ein, bevor Sie Ja sagen. Prüfen Sie, ob Sie das wirklich tun wollen, was von Ihnen gewünscht wird. Ziehen Sie immer in Erwägung, dass Sie auch ablehnen können.

Nehmen Sie sich ein Beispiel an anderen. Schauen Sie, ob es in ihrer Umgebung Menschen gibt, die es immer irgendwie vermeiden können, sich Zusatzjobs aufhalsen zu lassen, beobachten Sie deren **Taktiken** und üben Sie für sich selbst.

Übernehmen Sie zuerst **Verantwortung für sich selbst**. Niemand dankt Ihnen, wenn Sie mit einem Burnout ausfallen. Daher achten Sie auf Ihre Grenzen. Sie sind immer der erste Mensch, für den Sie Verantwortung haben, dann erst kommen die anderen. Nicht umgekehrt.

Vertrösten Sie nicht, denn aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Vermeiden Sie die Antwort: «Jetzt geht es nicht», denn dann kommt sicher die Frage, wann dann? Überlassen Sie den anderen zu insistieren und machen Sie es ihnen schwerer, nicht leichter, indem Sie nicht auf später vertrösten.

Gehen Sie nicht davon aus, dass die anderen so rücksichtsvoll sind wie Sie selbst. **Gutmütigkeit stärkt Ihre Position nicht wirklich**, im übelsten Fall wird sie als Dummheit ausgelegt.

Üben Sie das **Rückfragen**. «Wieso machst du es nicht selber?» Auf Dauer wird Ihre Umgebung lernen, dass Sie keine leichte Beute sind.

Zeigen Sie, dass Sie die **Komplimentefalle durchschauen**: «Ich glaube kaum, dass ich hier die einzige mit einer leserlichen Schrift bin.»

Zur Person: Elisabeth Mlasko



Elisabeth Mlasko berät Einzelpersonen, Paare, Teams und Organisationen. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Persönlichkeitsentwicklung, um beruflich wie privat das Spektrum von Handlungsoptionen zu erweitern. Sie hat jahrelang in grossen Konzernen gearbeitet und diese in Folge als Marketing- und Kommunikationsberaterin beraten. Als analytische Psychologin reicht ihr Beratungskompetenz von der äusseren zur inneren Bühne. Weitere Infos zu Elisabeth Mlasko finden Sie unter colanuss.com.



Text: Elisabeth Mlako, Colanuss

Start Zurück 1 2 Weiter Ende

1. Teil [Können Sie «Nein» sagen?](#)
2. Teil [Gutes Selbstwertgefühl legt die Basis für klare Neins](#)

Newsletter

Wenn Ihnen dieser Artikel gefallen hat, dann abonnieren Sie doch unseren [Femininleben-Newsletter](#). Jede Woche weitere nützliche Artikel, Tipps und Veranstaltungshinweise

Kommentare

Einen Kommentar schreiben

Name:

E-Mail:

Kommentar:

Sicherheitscode:



[Bild neu laden](#)

Geben Sie die sichtbaren Zeichen ein

[nach oben](#)



Jeder zweite Single sucht den passenden Partner im Internet

Finden auch Sie den Menschen, der Sie optimal ergänzt. ...»

femininleben auf Facebook

81 Personen gefällt femininleben.

Sabrina Elena Sandra

Test: Welcher Job passt zu mir?



Beruf kommt von Berufung. Jedenfalls dann, wenn man eine Tätigkeit gefunden hat, die wirklich zu einem passt. Finden auch Sie Ihren Traumjob! Er liegt nur ein paar Fragen entfernt. ...»

Ihr Tageshoroskop



Was bringt der Tag?...»

Poll

Gleichstellung: Brauchen wir einen Männerbeauftragten?

Ist doch egal. Weder von Frauen- noch von Männerbeauftragten ist irgendein positiver Effekt auf die Geschlechterverhältnisse zu erwarten.

Nein. Solange Frauen offensichtlich noch nicht vollkommen gleichgestellt sind, brauchen wir bestimmt keine stärkere Männerlobby.

Ja. Gleichstellung heisst eben genau das. Beide Geschlechter müssen zu ihrem Recht kommen.

PARSHIP ADVERTORIAL



Liebe ist, wenn's stimmt

Finden Sie mit PARSHIP.ch den Menschen, der Sie optimal ergänzt. Einfach, sicher und mit einer Erfolgsquote von 38 Prozent. Jetzt kostenlos testen!...»



Liebe ist, wenn's stimmt.

Ich suche

Alter

PLZ