



Job + Geld - Lernen Sie «Nein» zu sagen

Weitere Artikel



Warum Glück eine Entscheidung ist Glück ist kein Zufall, sondern ein Gefühl, das jeder selbst erzeugen kann.

weiterlesen



Gehaltsverhandlung: «Weibliche Bescheidenheit entspringt oft einem geringen Selbstwertgefühl» Frauen verdienen nicht nur weniger, sie verhandeln auch schlechter.

weiterlesen



Finanzen: Warum Frauen die besseren Investment-Banker sind Frauen können nicht mit Geld umgehen? Im Gegenteil! Warum Frauen ihr Geld besser anlegen als Männer?

weiterlesen

Können Sie «Nein» sagen?

1 | A |

Es gibt Situationen, in denen Frauen durchaus Nein sagen können, aber gerade wenn es um Verpflichtungen geht, fällt es ihnen schwer. Die Unternehmensberaterin und Diplompöchologin Elisabeth Mlasko erklärt, warum es für unsere Gesundheit so wichtig ist, das «Nein» zu üben.

Empfehlen 1 Senden +1 0

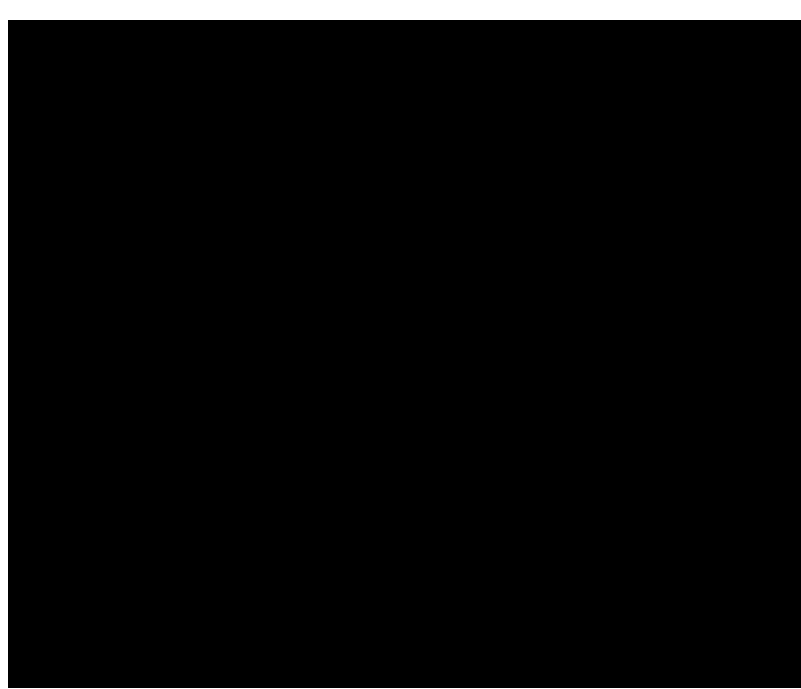


Foto: Pixland

Wer ständig zu allem «Ja» sagt, läuft mehr Gefahr, in ein Burnout zu geraten als jemand, der auch «Nein» sagen kann. Protestiert Ihre innere Stimme gegen diese Aussage oder nicken Sie intuitiv? Frauen mit den klassischen Mehrfachbelastungen (Beruf, Familie, Kinder, Pflege von Angehörigen) erkranken mit einer deutlich höheren Wahrscheinlichkeit an einer Depression oder einem Burnout als Männer und gerade deswegen müssen sie lernen, Nein zu sagen.

«Wenn eine Frau vielleicht sagt, meint sie Ja und wenn sie Nein sagt, meint sie vielleicht.» Sicher ist das ein Satz aus der Voremanzipation,

aber er treibt noch immer sein Unwesen. Zum Beispiel indem Männer mit grosser Selbstverständlichkeit davon ausgehen, dass frau ihnen kaum eine Bitte abschlagen wird. Es genügt nicht, Nein sagen zu lernen. Sie müssen es laut, deutlich und mit grosser innerer Überzeugung vermitteln, sonst wird es überhört oder nicht ernst genommen.



Frauen sind lieb und nett und wenn man sie höflich bittet, machen sie alles. Und wenn man der Kollegin noch ein Kompliment macht, kann man auch alles von ihr haben. Natürlich freut es mich zu beobachten, dass viele junge Frauen inzwischen sehr viel selbstbewusster und klarer sind, indem was sie wollen und nicht wollen.

Ich halte das durchaus für ein typisches Frauenproblem - auch deswegen, weil es Frauen häufig zu wichtig ist, dass man sie mag. Und dieses Gemocht werden erkaufen sie sich unter anderem indem sie den Wünschen anderer dauernd gerecht werden. Nein sagen beinhaltet generell die Fähigkeit sich abzugrenzen, einen Standpunkt einzunehmen und diesen im Zweifelsfall durchzusetzen.

Sind Sie zu gutmütig?

In meinen Beratungen stosse ich häufig auf zweifelndes Stirnrunzeln von Frauen, wenn ich frage: «Warum haben Sie denn nicht nein gesagt?» Oft haben Klientinnen diese Möglichkeit erst gar nicht in Betracht gezogen. Egal, ob ihre Partner, eine Berufskollegin oder die Kinder sie um etwas bitten, ist die Reaktion meist ein reflexartiges Ja. Die Bitte muss dann schon unmöglich zu erfüllen sein, um Nein zu sagen.

Tappen Sie nicht in die Komplimentefalle!

Ohne zu sehr in Klischees abzudriften, aber es sind häufig die männlichen Chefs und Arbeitskollegen, die diese Seltenheit des weiblichen Neins ausnützen. Geht man doch gerne den Weg des geringsten Widerstandes. Wenn die Aufforderungen noch mit einem (scheinheiligen) Lob kombiniert werden, ist einem die weibliche Zustimmung so gut wie sicher. Ein Klassiker: Es findet ein Brainstorming statt und jemand wird zum Mitschreiben am Flipchart gesucht. Dann heisst es von männlicher Seite: «Ah, könntest du das machen, du hast eine so schöne Schrift.» Hand aufs Herz, haben Sie schon mal gehört, dass man sich mit so einer Formulierung an einen Mann wendet?

Frau freut sich über das plumpe Kompliment - und schon übernimmt sie bereitwillig fast jede ihr zugemutete Aufgabe. Frauen wollen gut ankommen und zahlen dafür einen hohen Preis. Einerseits natürlich in Form von Zeit und Energie, andererseits nehmen sie sich die Möglichkeit selber zu punkten. Denn während die Kollegen ihr mehr oder weniger brillante Ideen zurufen, die sie getreulich aufschreibt, kann sie selber kaum eigene einbringen. Das schadet auf Dauer dem Image.

Start Zurück 1 2 Weiter Ende

- 1. Teil Können Sie «Nein» sagen? 2. Teil Gutes Selbstwertgefühl legt die Basis für klare Neins

Empfehlen 1 Senden +1 0 Twittern 0

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: [input]

E-Mail: [input]

Kommentar: [input]



Sicherheitscode: Bild neu laden

[input]

Geben Sie die sichtbaren Zeichen ein

Kommentieren

nach oben

PARSHIP ADVERTORIAL



Jeder zweite Single sucht den passenden Partner im Internet

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

femininleben auf Facebook Gefällt mir 81 Personen gefällt femininleben. Myriam Astrid Gabi Soziales Plug-in von Facebook

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.

Abstimmen

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!...»