



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Angelika Keil

NEIN-SAGEN

*Authentisch, selbstbestimmt,
konstruktiv und höflich
NEIN-Sagen können*

*Für mehr Freiheit,
Leichtigkeit, Gesundheit,
Erfolg und Erfüllung*



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

NEIN Sagen

Wenn du ein gesundes, glückliches und erfülltes Leben führen möchtest, ist entscheidend, dass du

- dich selbst sehr gut kennst,
- spürst und weisst, was du willst und was du nicht willst, was dir gut tut und was dir nicht gut tut,
- authentisch bist, d.h. dir selbst treu bist und dich für deine Bedürfnisse einsetzt,
- keine faulen Kompromisse eingehst, z.B. aus Harmoniesucht oder ähnlichem.

Wenn du dein wahres Selbst ignorierst, weil du vielleicht dein Leben lang angepasst warst und dir nur Gedanken darüber gemacht hast, wie es anderen geht und was andere möchten, kannst du gar nicht wissen, was dir und deiner Gesundheit gut tut und was dein Herz zum Singen bringt. Du hast dich abgeschnitten von deinen Gefühlen, von deiner Intuition, von deiner wahren inneren Stimme und fühlst dich wahrscheinlich nicht so frei, leicht, gesund, glücklich, erfolgreich und erfüllt, wie du es dir wünschen würdest.

Spürst du und weisst du im Voraus ob dir etwas gut tun wird oder nicht? Kannst du gut NEIN sagen, wenn du etwas nicht möchtest, wenn dir etwas zu viel ist oder wenn du deine Zeit lieber für dein höheres Ziel, deine Persönlichkeitsentwicklung, das, was dir wirklich wichtig ist, einsetzen möchtest.

Die folgenden Tipps können dir helfen, besser zu spüren, was du möchtest oder nicht möchtest, und nötigenfalls leichter NEIN zu sagen.

Natürlich ist es auch wichtig, JA sagen zu können. Nämlich dann, wenn es darum geht, etwas anzunehmen, das dir gut tut und dich in deiner Entwicklung fördert, z.B.

- ein Lob oder Kompliment,
- Hilfe und Unterstützung,
- eine Einladung oder ein Geschenk
- Liebe, die dir deine Mitmenschen und das Leben schenken möchten, und zwar in all ihren unterschiedlichen Formen, auch in Form von Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden, Geld, Stärke, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, um nur einige zu nennen.

Die meisten Menschen, die nicht gut NEIN sagen können, können auch nicht gut JA sagen. Aber dieses JA-Sagen ist ein eigenes Thema und nicht Gegenstand dieses EBooks.

Wie du respektvoll und selbstbestimmt NEIN sagen kannst zum besten und höchsten Wohle aller:

- Triff keine Entscheidung spontan bzw. zwischen "Tür und Angel".
- Bitte dir Bedenkzeit aus. Am Anfang prinzipiell jedes Mal, damit du das automatische JA-Sagen ablegen kannst. Schlafe eine Nacht darüber oder nimm dir mindestens eine Stunde Alleinsein, um herauszufinden, ob du JA oder NEIN sagen möchtest, d. h. um herauszufinden, was gut für dich ist. Spüre in dich hinein, befrage dein Inneres Kind oder die Stimme deines Herzens. Wenn es keine Angst im Leben gäbe, wie würdest du dann entscheiden? Du kannst auch den kinesiologischen Muskeltest zu Hilfe nehmen oder, falls du für spirituelle Führung



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

offen bist, eine Schutzengel-Behandlung machen, deine geistigen Helfer fragen, mit oder ohne Kartenlegen.

- Triff keine Entscheidung, wenn du in der "Alphaphase" bist. Das heisst, wenn du in der ca. alle zwei Stunden wiederkehrenden Phase bist, in der dein Gehirn Alphawellen aussendet. Dann mangelt es dir nämlich wahrscheinlich an Wachheit, Durchsetzungsvermögen, Ich-Stärke und hoher Konzentration. In solch einer Phase bräuchtest du eher Ruhe. Du kannst dich schlechter abgrenzen und weniger gut selber schützen. Wenn du mehr zu den verschiedenen Phasen wissen möchtest, empfehle ich dir, dich über das Thema "Chronobiologie" zu informieren.
- Überlege dir zuhause bzw. vor dem NEIN-Sagen Formulierungen, die zu dir passen. Ahme nicht andere nach, wenn das, was sie sagen und wie sie es sagen, nicht deinem Gefühl entspricht.
- Spreche bestimmt, laut und deutlich, aber freundlich.
- Sage klar und deutlich, was du möchtest, was du bieten kannst und was nicht.
- Gebrauche keine Ausreden oder Notlügen, sondern kommunizieren klar, deutlich, direkt und ehrlich. Stelle dir vor, dass in Zukunft sowieso jeder die Gedanken des anderen telepathisch aufnehmen kann. Du kannst jetzt sozusagen schon üben, wie du dann ehrlich kommunizieren wirst.
- Du brauchst nicht jedes Mal eine Erklärung abzugeben. In einer sehr nahen Beziehung ist eine Erklärung jedoch oft sinnvoll. Erkläre aber höchstens in wenigen Sätzen, warum du etwas nicht machen kannst oder möchtest, ohne in lange Rechtfertigungen oder Jammerei zu verfallen.
- Oft ist es sinnvoll und entspricht der Wahrheit zu sagen, dass es nicht realistisch für dich ist, die Bitte erfüllen zu können. Diese Situation findet man häufig im Arbeitsalltag. Du darfst auch deinen Vorgesetzten sagen, dass du etwas nicht machen kannst oder möchtest, weil es unrealistisch viel ist. Wenn du deinen Vorgesetzten nie deine Grenzen mitteilst, werden diese denken, du hättest noch Kapazitäten frei und wärst weiter belastbar. Jeder Erwachsene ist für sich selbst verantwortlich und kann keine Fürsorge von anderen gespiegelt bekommen, wenn er sie sich nicht zuerst selbst gibt. Viele Menschen erwarten von ihren Vorgesetzten die Rücksichtnahme und Fürsorge, die sie sich selbst nicht angedeihen lassen. Das kann auf Dauer nicht gut gehen. Falls du zu diesen Personen gehörst, wird das früher oder später zu einem Leidensdruck irgendeiner Art führen, der dich zum Umdenken führen wird. Also möchte ich dir sehr empfehlen, lieber schon jetzt gut für dich selbst zu sorgen. Die wenigsten Vorgesetzten haben zudem Zeit und Interesse daran, darüber nachzudenken, wie es ihren Mitarbeitenden wohl geht, wie viel sie wohl noch erledigen können etc.
- Zeige deinem Gegenüber, dass du Verständnis für sein Anliegen hast. Lehne es aber selbstbestimmt und deutlich ab, wenn du etwas nicht machen möchtest.
- Bitte dein Gegenüber gegebenenfalls um Verständnis für deine Lage, aber hüte dich davor, gross zu jammern und dich als schwach, überlastet oder inkompetent darzustellen.
- Wenn du möchtest, biete Alternativen an. Frage dich während deiner Bedenkzeit eventuell, welche andere Lösung es für deinen Gesprächspartner gäbe und erwähne sie ihm gegenüber.



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

- Mache klar und lasse dein Gegenüber spüren, dass sich dein NEIN nur auf diese Sache bezieht und nichts mit der Person oder einer zukünftigen Situation zu tun hat. Ich sage zum Beispiel gerne: "Nimm es bitte nicht persönlich und ein anderes Mal vielleicht gerne..."
- Lerne, das NEIN, das du von anderen hörst, zu respektieren. Dann wird es dir auch leichter fallen, selber NEIN zu sagen.

Was dir nicht dienlich ist:

- JA zu sagen, obwohl Du am liebsten NEIN gesagt hättest, und dann die Aufgabe mit einem schlechten Gefühl oder gar widerwillig zu erledigen, oder sie "schlampig" auszuführen.
- JA zu sagen und dann bei anderen zu jammern und dich darüber zu beschweren, dass man dich ausnutzt.
- Schroff, unwirsch und unfreundlich zu sein, egal ob du JA oder NEIN sagst.
- Schuldgefühle und ein "schlechtes Gewissen" zu haben. Du hast dein NEIN gut überlegt, und jeder hat das Recht, NEIN zu sagen, sich abzugrenzen, auf sich zu schauen und sich zu schützen. Dies ist immer zum langfristigen Wohle aller Beteiligten.
- Rechtfertigungen. Jeder hat das Recht, NEIN zu sagen. Auch du. Mit Rechtfertigungen schwächst du nur dich selbst, machst du dein "Recht fertig".
- Dich mit Schmeicheleien bestechen zu lassen, wenn jemand sagt, du seist doch sein bester Freund oder Mitarbeiter oder du bekommst eine Belohnung.
- Dich von Aggressionen, (zu erwartenden) Wutausbrüchen, Drohungen oder (zu erwartenden) Tränenausbrüchen, "Herzanfällen" und Krankheiten einschüchtern, von deinem NEIN abbringen zu lassen und dich dazu verleiten zu lassen, unauthentisch zu sein. Wenn du dich für das Thema "Emotionale Erpressung" interessierst, gibt es gute Bücher dazu, unter anderem solche, die sich mit dem Konzept des Inneren Kindes (Inner Bonding) beschäftigen.
- Dich umstimmen zu lassen, wenn ein besonders netter Kollege oder eine besonders nette Kollegin etwas von dir möchte, das du aber eigentlich nicht geben möchtest.
- Nicht authentisch zu bleiben, wenn ein Freund oder eine Freundin dich um etwas bittet. Du darfst auch einem Freund oder einer Freundin etwas abschlagen. Wenn du dann Liebesentzug befürchtest, wäre es ratsam, die Wahrhaftigkeit der Freundschaft zu überprüfen. Ausserdem hast du in diesem Fall wohl eine gesundheitsschädigende Überzeugung, die du besser auflöst. Diese lautet wahrscheinlich ungefähr so: "Ein/e richtige/ Freund/in muss immer und rund um die Uhr für den/die Freund/in da sein. Sonst ist er/sie kein/e wahre/r Freund/in." Natürlich versuchen wir, unseren Freunden nach Möglichkeit immer zur Seite zu stehen. Aber dies kann nicht immer auf Kosten von dir, deinem inneren Kind und deiner Gesundheit gehen.

Zusätzlicher Tipp:

Wenn du immer wieder NEIN statt JA sagst, lade ich dich ein, dir auch die Hinweise zum Vorbereiten von Gesprächen anzuschauen. Du kannst z.B. Licht und Liebe schicken, mit Visualisierungen und Affirmationen arbeiten, die Geistige Welt um Unterstützung bitten und mit dem "New Behaviour Generator" aus dem NLP dein Verhalten "umprogrammieren".



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wenn du belastende Emotionen wie Angst vor den Konsequenzen des NEIN-Sagens, Schuld- und Schamgefühle, ein schlechtes Gewissen o.ä. vor dem NEIN-Sagen entwickelst oder entwickelt hast, kannst du diese mit der Übung "Gefühlen allen Raum geben" immer wieder auflösen, so dass du immer mehr in deine Mitte und in die innere Ruhe kommst. Damit steigt dein Selbstvertrauen und dein Gefühl, auch sicher, geborgen, geliebt und geschützt zu sein, wenn du NEIN sagst und andere eventuell verletzt oder wütend reagieren.

Schaue dir bitte in jedem Fall das Thema mit allen vier bis fünf Schritten der AK-Strategie® an, um dir die Lern-, Heil- und Wachstumschance bewusst zu machen und das Thema auf angenehme Art und Weise nachhaltig aufzulösen, ohne dass es zu einer Symptomverschiebung kommt. Zu den fünf Schritten der AK-Strategie® gibt es verschiedene leicht verständliche Videos. Ausserdem sind sie natürlich im Grundlagenbuch "Die AK-Strategie®: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen" dargestellt. Dort findest du auch die Hinweise zum Vorbereiten von Gesprächen und die Anleitung für "Gefühlen allen Raum geben".

Wenn du alleine nicht weiter kommst und dir das NEIN-Sagen zu schwer fällt, möchte ich dir ans Herz legen, dir Unterstützung bei einem Coach oder Therapeuten deines Vertrauens zu holen.

Wenn du dir Unterstützung von mir wünschst, kontaktiere mich ganz unverbindlich, indem du mir eine Email schreibst an info@angelikakeil.ch.

Ich freue mich auf dich und darauf, dich dabei unterstützen zu dürfen, dir dein Leben zu erleichtern und zu verschönern und deine kühnsten Träume noch zu übertreffen.

Herzensgrüsse, Deine Angelika Keil

