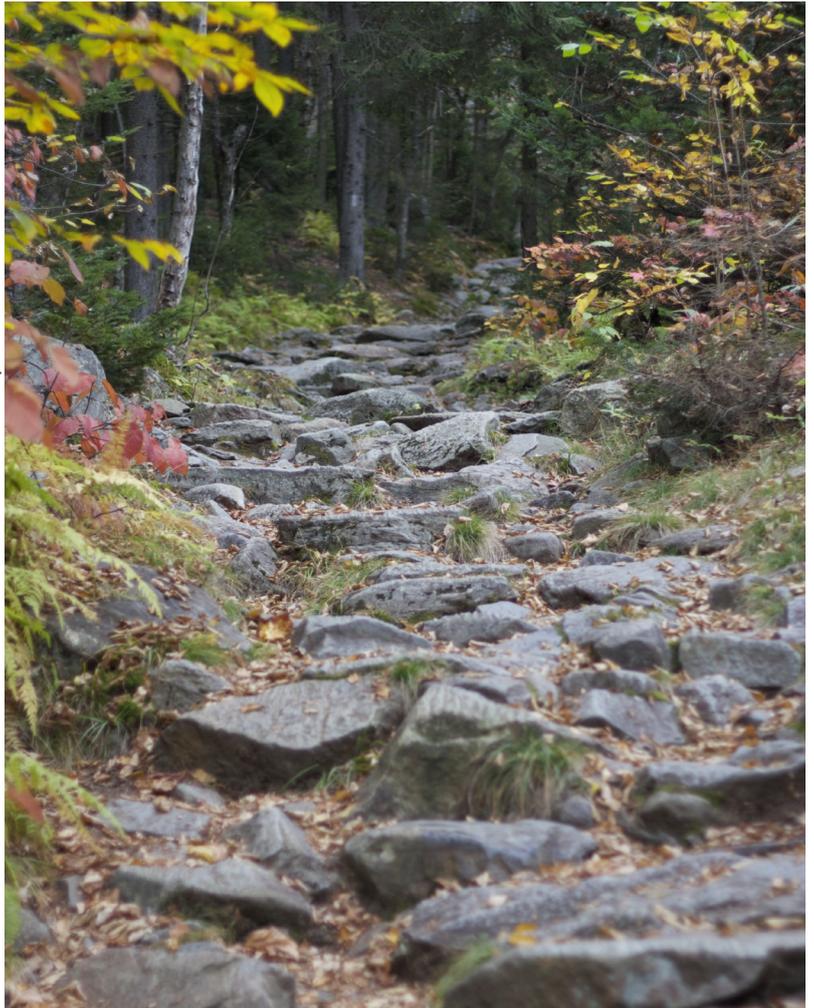


## DEIN ENTWICKLUNGSWEG: VON DER ERKENNTNIS ZUR VERÄNDERUNG

Anregungen für deinen Alltag

In unseren Seminaren ist immer wieder einmal Thema, wie die Erfahrungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Übungen, die dort gewonnenen Erkenntnisse und die daraus entstandenen Vorsätze bzgl. Veränderungen, von diesen in ihr Leben integriert werden können. Denn vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist bewusst, dass z.B. das häusliche Umfeld, die Gewohnheiten, die Glaubenssätze, welche oft ein Grund sind für schwierige Lebensthemen, substanzielle Veränderungen erheblich erschweren und sie im Laufe der Zeit sogar verhindern können. Man könnte auch sagen: Häufig siegt im Alltag die Gewohnheit über die Veränderung, die Entwicklung. Dies führt letztlich dazu, dass es keine oder nur eine sehr kleine Verbesserung in schwierigen Lebensthemen gibt. Und das ist unbefriedigend.

Wie kann man das verhindern?



## WIR MÖCHTEN DIES FÜR DAS THEMA „NICHT NEIN SAGEN KÖNNEN“ AUFZEIGEN

Wenn du dieses Thema bei dir kennst, erfährst du in unseren Seminaren, was dieses Thema für dein Leben bedeutet, warum dies ein Thema für dich ist und was du tun könntest, um hier eine grundlegende Verbesserung zu erreichen. Du erfährst dies durch von uns angeleitete Selbsterfahrungen, durch ein Eintauchen in dein Leben und deine Geschichte, durch das dich Verbinden mit dem Gedächtnis deines Körpers.

## FALLS DU NICHT NEIN SAGEN KANNST, WAS BEDEUTET, DASS ES EIN EHER „AUTOMATISCHES JA“ GIBT - WAS HEISST DAS FÜR DEIN LEBEN?

Es könnte heißen, dass du zu viel übernimmst, vieles tust, was dich überfordert, dir nicht gut tut, wofür du – z.B. im Beruf – nicht zuständig bist, wo du deine Interessen und Bedürfnisse zugunsten anderer zurückstellst.

Oft fühlt es sich, kurz nach deiner Bereitschaft, zu übernehmen, zu stützen, zu erledigen, zuzuhören, wirklich gut an. Aber auf Dauer führt dies oft dazu, dass du immer weniger Energie hast. Und oft ist dies verbunden mit der Schwierigkeit, Unterstützung annehmen zu können. Eine Entwicklung, die zu Überforderung oder Burn Out führen kann.

## WARUM TUST DU DAS?

Dies könntest du z.B. tun aus Angst, zu verletzen, kritisiert zu werden, nicht mehr geliebt zu werden, die Beziehung (welche auch immer) zu gefährden. Oder weil du nicht gelernt hast, für dich einzutreten und Situationen zu klären. Häufig verbunden ist dies auch mit der Hoffnung, dass du für überall dort, wo du JA sagst, Anerkennung oder Lohn bekommst.



## WOHER KANN DIESE VERHALTENSWEISE KOMMEN?

Meist geht es hier um Kindheitsprägungen, wie die wichtigsten Bezugspersonen in deiner Kindheit auf dein NEIN reagiert haben. Häufige Gründe für diese Verhaltensweise sind Erfahrungen wie: Es wurde dir bei einem NEIN mit Strafe oder Liebesentzug gedroht. Und häufig wurdest du belohnt dafür, dass du mehr für andere getan hast, gelernt hast darauf zu achten, was Menschen im Aussen brauchen.

## WAS WAR DEINE REAKTION DARAUF, WIE HAST DU DICH VOR STRAFE ODER LIEBESENTZUG GESCHÜTZT?

Und da bist du dann an dem Thema, um das es bei diesem Beispiel in deinem Erwachsenenleben geht. Du hast dich vor den Konsequenzen vor allem dadurch geschützt, dass du JA gesagt hast, die Forderungen und Bitten erfüllt hast, auch dann, wenn du eigentlich NEIN sagen wolltest. Und spätestens hier ist klar: Nicht NEIN sagen können ist eher umgangssprachlich gemeint. Tatsächlich müsste es heißen: Nicht NEIN sagen wollen!

## **JETZT STELLT SICH WIEDER DIE EINGANGSFRAGE: WIE SCHAFFST DEN (ENTWICKLUNGS)- WEG VON DER ERKENNTNIS ZUR VERÄNDERUNG?**

Wenn dir klar wurde, was deinem nicht NEIN sagen können/wollen zugrunde liegt, wie es sich auf dein Leben auswirkt und du dir vornimmst, dies zu ändern, heisst das nicht, dass dir das im Alltag auch gelingen wird. Denn du hast es mit einem Automatismus zu tun, mit einem automatischen JA. Und dies ist ein tief verwurzelt und schwer zu veränderndes Verhalten, eine lebenslange Gewohnheit. Im Folgenden haben wir Punkte aufgeführt, welche dir helfen können, die Veränderungen in deinen Alltag zu integrieren.

### **VORWEG: REAKTIONEN DEINES UMFELDES**

Im Alltag erreichen dich Reaktionen deines Umfeldes auf dein NEIN, die sehr unterschiedlich sein können. Es wird Menschen geben, welche es nicht wollen, dass du dich veränderst und sich sogar von dir abwenden. Und es wird Menschen geben, welche du durch deine Veränderung beeindruckst, die dich ernst(er) nehmen, deren Respekt du dadurch gewinnst.



### **BEDENKZEIT**

Grundlage für Veränderung ist zu allererst Präsenz im Kontakt mit dir, im Kontakt mit deinem Gegenüber. Damit du wahrnimmst, dass du in einer bestimmten Situation gerade wieder mit dem Thema NEIN und JA konfrontiert wirst. Dass du es schaffst, innezuhalten, um zu spüren, was das gerade mit dir macht.

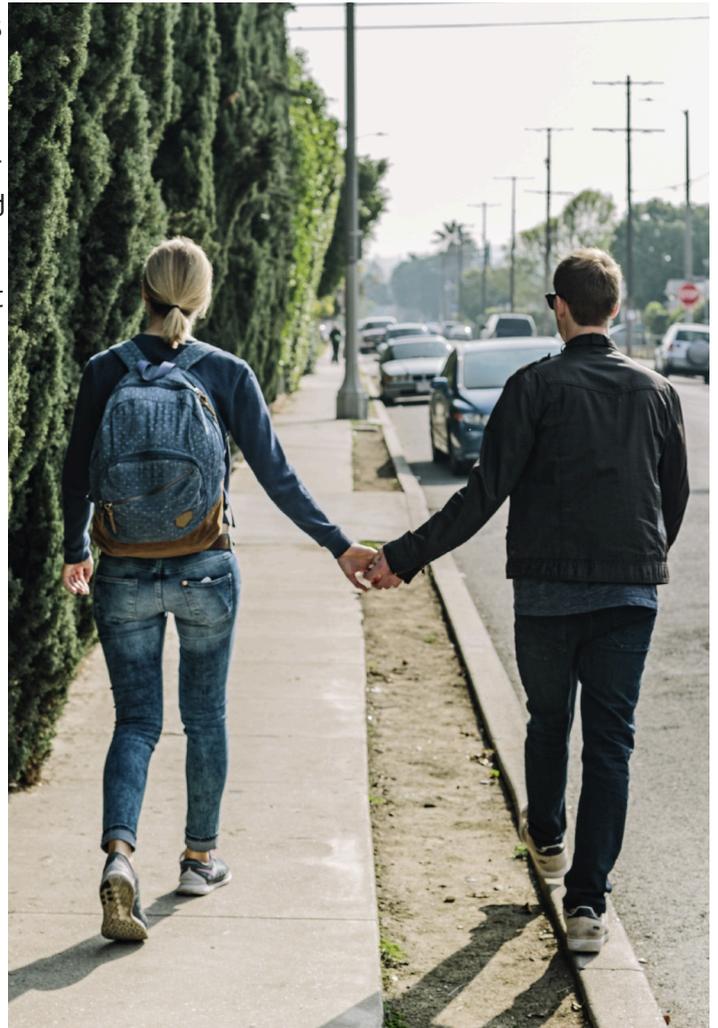
Wenn dir das gelingt, könnte es eine Hilfe sein, dass du dir angewöhnst, - zumindest immer mal wieder - nicht sofort zu entscheiden, da du in der Einübung deiner Entscheidungsfindung leicht dazu neigen könntest, zu schnell JA oder NEIN zu sagen. Es könnte helfen, wenn du kein klares Gefühl für ein JA oder NEIN hast, um eine angemessene Bedenkzeit zu bitten, und in dieser Zeit für dich eine Klärung herbeizuführen.

In sachlicher Hinsicht: Ist das gut für mich? Wie aufwändig ist das für mich? Stimmt das im Ausgleich von Geben und Nehmen? Was sind die Konsequenzen, wenn ich JA sage oder NEIN sage? Für mich, aber auch für mein Gegenüber? Etc.

In emotionaler Hinsicht: Wie geht es mir damit? Und meinem Gegenüber? Dockt hier etwas an meine Geschichte an (oben beispielhaft beschrieben)? Projiziere ich etwas auf mein Gegenüber (z.B. Gefühle, welche ich meinem Vater gegenüber hatte)? Gibt es Ängste, Hoffnungen? Und was haben diese mit der aktuellen Situation zu tun, sind sie real oder bin ich in meiner Geschichte? Habe ich ein schlechtes Gewissen, wenn ich JA oder NEIN sage? Wenn ja: Was würde dieses schlechte Gewissen sagen, wenn es reden könnte? Wie ist mein Grundgefühl bei der Entscheidung?

## KOMMUNIKATION DES NEIN

Gerade am Anfang eines Veränderungsprozesses kann es sein, dass die Art und Weise, wie das NEIN ausgedrückt wird, zu Widerstand führt. Dieses Terrain ist für den, für den dies ein wichtiges Thema im Leben ist, meist ungewohnt und manchmal hoch emotional. Und regelmässig ist dies auch für das Umfeld eine neue - zumindest seltene - Erfahrung, ein NEIN von diesem Mann, dieser Frau zu erfahren. Ganz abgesehen davon, dass der Umgang mit der Ablehnung einer Bitte ohnehin für viele Menschen eine Herausforderung darstellt. Daher ist die Art und Weise der Kommunikation von besonderer Bedeutung. Hierzu gehört: Sie sollte zugewandt sein. Die Entscheidung sollte begründet werden (ehrllich). Eigene Gefühle ansprechen (z.B. ich bin hin und her gerissen, aber letztendlich ..., wenn diese zutrifft!) Verbindender Abschluss. Beispiel: Ich habe mich hier für ein Nein entschieden, bin aber ein anderes Mal für dich da, wenn du mich brauchst (wenn du das auch so meinst...)



## UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

Es könnte hilfreich sein, dass du mit wichtigen Personen deines Umfeldes über deine Erfahrungen und Erkenntnisse hinsichtlich dieses Themas sprichst. Und sie ggf. um Unterstützung und Verständnis bittest, wenn du jetzt nicht mehr (automatisch) JA sagst. So kann darüber hinaus ein Kontakt zustande kommen, welcher in einem Masse persönlich ist, wie er es bisher vielleicht noch nicht war. Hierfür solltest du dir solche Menschen aussuchen, welchen du vertrauen kannst, welche dir wohlgesonnen sind.

Vielfach bilden sich im Zusammenhang mit unseren Seminaren Gruppen, vor allem im Jahres-training, welche sich über Jahre treffen. Auch hier könnte dieses Thema immer wieder eine Rolle spielen, sei es dadurch, dass du von deinen Erfahrungen berichtest und dir Rückmeldungen einholst, sei es, dass du es dort übst.

Was immer die Auseinandersetzung mit diesem Thema fördern kann sind auch die Führung eines Tagebuchs (mit Betonung dieses Themas) oder z.B. von Wochenbilanzen mit der Frage: Wie bin ich mit diesem Thema in der abgelaufenen Woche umgegangen?

Und natürlich immer wieder: Teilnahme an Seminaren, vor allem an solchen, welche sich mit den Prägungen beschäftigen und über den Körper arbeiten. Nicht zuletzt deshalb, weil die Prägungen, welche als Folge ein Nicht-NEIN sagen können/wollen haben, weitere Auswirkungen auf das Leben haben dürften.

### **WAS NICHT GEMEINT IST...**

Es geht nicht darum, nur noch dazu JA zu sagen, was für dich keine Herausforderung darstellt, was nur für dich gut ist, was dich nicht anstrengt etc., oder jetzt ins Gegenteil zu gehen, automatisch NEIN zu sagen. Um in Kontakt, in Beziehung zu leben wird es immer wieder notwendig sein und oft auch für dich erfüllend, etwas für einen anderen Menschen zu tun, was dich - u.U. stark - fordert, dir ein Opfer abverlangt.

Hier geht es darum, sich dies bewusst zu machen und abzuwägen und nicht AUTOMATISCH JA oder NEIN zu sagen.



Günther Neuses