

Die Kunst des Nein-Sagens

Druck minimieren. Die Ansprüche in der Arbeitswelt und im Familienleben sind sehr hoch. Einmal Nein zu sagen, kann entlasten. Gesprächs-Coach Ingeborg Ewald erklärt, wie es leichter geht Absagen im Sinne des eigenen Wohls zu formulieren.

Die Sommerferien sind vorbei, der Urlaub ist schon lange her. Man kehrt ins normale Leben zurück und hat das Gefühl, der Alltag hat einen schon wieder fest im Griff. Humor, Gelassenheit und Leichtigkeit sind Fremdwörter aus einer anderen Zeit. Das ideale Bild das man im Kopf hat scheint kaum verwirklichtbar: Nach einem anstrengenden Arbeitstag treibt man noch etwas Sport, bevor man für die Familie da ist oder erfrischt und eloquent den Tag mit einem gepflegten Geschäftsessen beendet. „Der Anspruch stets verfügbar zu sein lässt sich nicht einlösen. Definitiv nicht. Kann es sein, dass wir es verlernt haben, Nein zu sagen“, fragt die Autorin Ingeborg Ewald, Inhaberin von Red'haus in Salzburg. Sie wird im Zeitraum von November 2016 bis Mai 2017 fünf Seminare zum Thema „Hat Sie der Alltag im Griff?“ in St. Virgil halten.

RESPEKT UND VERSTÄNDNIS.

Unter dem Dach von Red'haus in Salzburg werden Training und Gesprächs-Coaching vereint. Im Vordergrund der Arbeit von Ingeborg Ewald stehen Respekt und Verständnis für die individuelle Situation von Einzelpersonen beziehungsweise Teams oder Abteilungen verschiedener Unternehmen. Sie ist Kommunikationswissenschaftlerin und bringt fundierte Erfahrungen aus leitenden Positionen in Marketing, PR, Werbung und Customer Relationship Management in die Beratungsprozesse mit ein.

Ja zu sagen ist prinzipiell eine schöne Sache. Man sonnt sich im Beifall, wird



Workshop-Reihe mit Ingeborg Ewald: „Hat Sie der Alltag im Griff?“ Fünf Seminare im Zeitraum November 2016 bis Mai 2017 in St. Virgil, Salzburg.

gemocht, ist wichtig, gilt als hilfsbereit und wird als guter Mensch gesehen. „Ein klares Nein zu formulieren ist viel schwieriger. Es kommt uns egoistisch vor, das schlechte Gewissen plagt uns, wir fürchten andere vor den Kopf zu stoßen und gehen dadurch Konflikten aus dem Weg“, erklärt Ingeborg Ewald. Es scheint eine innere Stimme zu sein, die Menschen von einem Nein abhält. Andererseits wissen ihre Gesprächspartner ganz genau, mit welchen sprachlichen Tricks man manipulieren und ein Ja erreichen kann. Sei so nett und bring mir mal dies und das. Übersetzung: Wenn du das nicht

machst bist du auch nicht nett. Oder: Du schreibst doch wieder den Text für die Einladungen? Übersetzung: Du hast es immer getan, also bleibt es dabei und ich brauche mich nicht damit zu beschäftigen.

Bei einem erzwungenen Ja ärgern sich viele über sich selbst und gleichzeitig über das Gegenüber. Man kommt sich ausgenutzt vor. Von Kindesbeinen an hat man gelernt freundlich und hilfsbereit zu sein. „Aber es gibt Situationen, in denen uns ein Nein schützt – vor Überforderung oder davor, dass andere über unsere Zeit und Energie bestimmen“, so Ewald.

„Es gibt Situationen, in denen uns ein Nein schützt – vor Überforderung oder davor, dass andere über unsere Zeit und Energie bestimmen.“

Ingeborg Ewald,
Inhaberin Red'haus in Salzburg

ABSAGE AN DIE WÜNSCHE ANDERER.

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Absage an die Wünsche anderer zu formulieren. Nicht das Nein als solches entscheidet über die Reaktion, sondern wie man es sagt. Die gängigsten Strategien: Rechtfertigen, Begründen, Verhandeln und Verschieben. In einem Gesprächscoaching wird ganz konkret trainiert, was zur jeweiligen Situation und zur Person am besten passt. Der Klassiker in Form einer Rechtfertigung bringt meist wenig. Man begründet sein Nein vage und langatmig und redet sich in ein schlechtes Gewissen hinein. Zielführender ist

es, die eignen Wünsche oder Bedürfnisse offen, aber knapp zu äußern: „Ich kann das Telefonat im Moment nicht weiterführen, weil ich mich noch auf ein Meeting vorbereiten möchte.“ Eine ehrliche Begründung kann durchaus den Wind aus den Segeln nehmen: „Leider nein. Heute habe ich den Abend meiner Familie versprochen. Ein anderes Mal können Sie gerne wieder auf mich zukommen.“

Unter Kollegen oder im Freundeskreis darf es auch einmal kurz und schmerzlos sein: „Das geht nicht. Leider nein.“

Diese Kurzform wehrt leidige Diskussionen meistens gleich ab. „Ich möchte das nicht“ oder „Ich habe keine Lust“ ist eher für Fortgeschrittene und auch nur für den privaten Bereich geeignet. Wer soll es einem verbieten, in der Freizeit nach dem Lustprinzip zu leben?

EIN NEIN BRAUCHT ZEIT.

Einen konkreten Tipp gibt Red'haus-Inhaberin Ingeborg Ewald jenen Menschen, die dazu neigen, spontan und zu oft Ja zu sagen: „Einfach für eine Denkpause sorgen. Formulierungen wie ‚Ich möchte mir das in Ruhe überlegen‘ oder ‚Ich sage morgen Bescheid‘ nehmen den ersten Druck.“ Als Gesprächs-Coach empfiehlt sie, sich zwei wichtige Fragen zu stellen: Welchen Preis zahle ich für mein Ja? Was kann ich durch ein Nein gewinnen?

Christian GRANBACHER