

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: Nett und ausgenutzt?
- NEIN sagen können will gelernt sein!

1. Take

Fühlen Sie sich als Frust-Abladeplatz?

Kennen Sie dieses Gefühl? Jeder trampelt auf Ihnen rum, lässt seine sogenannte schlechte Laune an Ihnen aus, lädt seinen gesamten Frust bei Ihnen ab und Sie halten alles aus, sind nett und freundlich, nicken verständnisvoll und lächeln vielleicht noch. Ihr Chef, Ihre Kollegen, Ihr Partner und vielleicht auch Ihre Kinder! Sie haben das Gefühl der Mülleimer für alle und jeden zu sein. Dabei haben Sie doch ihre eigenen Probleme und Sorgen, für diese scheint sich aber keiner zu interessieren.

Sie sind nett zu allen, kümmern sich rührend um die Sorgen anderer und haben Verständnis für deren schlechte Laune.

Und trotzdem haben Sie das Gefühl, nicht wirklich dafür belohnt zu werden, ihre Mühen, ihr großes Herz, finden kaum Anerkennung. Oft fühlen Sie sich nicht beachtet, bei Beförderungen in der Firma übergangen, bei Diskussionen mit Kollegen nicht ernst genommen, als ob Sie keiner hört und sich keiner für Sie und ihre Meinung interessiert.

Ärgert Sie das? Möchte Sie es gern ändern? Dann bleiben Sie dran!

2. Take

Zu nett?

Sicher fragen Sie sich - Warum ist das so? Warum kann jeder mit Ihnen machen, was er will? Warum tun die anderen das? Darauf gibt es nur eine Antwort – weil Sie so nett sind! Die anderen, beispielsweise Ihre Kollegen, haben die Erfahrung gemacht, dass sie einfach nichts zu befürchten haben bei Ihnen. Sie setzen ihrem Gegenüber keine Grenzen, sagen nicht „Stopp – bis hierhin und nicht weiter“. So versuchen es Ihre Kollegen immer wieder Sie als Mülleimer zu benutzen, haben keine Angst vor Ihnen, vielleicht sogar nicht einmal Respekt. Die anderen haben irgendwann die Erfahrung gemacht, mit Ihnen kann man alles machen. Sie beschimpfen, bildlich gesprochen, Ihnen vor die Füße spucken, Sie lassen sich alles gefallen und lächeln noch dazu.

Schön für Ihre Kollegen, es ist doch so einfach, wenn kein Widerspruch zu erwarten ist, wenn es immer jemanden gibt, der die Drecksarbeit macht. Aber wie würden Ihre Kollegen aufschrecken, wenn Sie mal mit der Faust auf den Tisch hauen würden? Sie können es tun! Wie? – Bleiben Sie dran!

3. Take

Anerzogene Werte hinterfragen

Denken Sie jetzt vielleicht – ist ja alles schön und gut, aber Sie sind nun mal so? Ist doch toll, nett zu sein und Sie können doch nicht anders! Hat man es Ihnen als Kind so beigebracht? Ja – aber jetzt sind Sie erwachsen und können diese anezogenen Werte überdenken und vielleicht sogar über Bord schmeißen.

Der erste wichtige Schritt dahin ist, die Unzufriedenheit über das eigene Verhalten zu fühlen. Wenn sie unter der Situation leiden, darüber frustriert sind, können sie auch eine Kraft entwickeln, es zu ändern.

Der zweite Schritt ist, sich zu fragen, warum tue ich das? Meistens wurde es uns als Kind beigebracht – sei immer schön nett und brav, dann hast du auch keinen Ärger und kommst weit im Leben. Oder wir haben es uns selbst angewöhnt, weil es die einzige Möglichkeit war, von der Mutter gelobt und geliebt zu werden. In bestimmten Generationen und Elternhäusern wurden Kinder hart bestraft, wenn sie „böse“, frech oder vorlaut waren. Das prägt für unser gesamtes weitere Leben.

Wenn Sie sich von dem gesamten Thema angesprochen fühlen, denken Sie jetzt doch einmal darüber nach, was die Gründe für Ihr Verhalten sein könnten. Warum sind Sie immer so nett und brav?

4. Take **Ursachenforschung**

Und zu welchem Ergebnis sind sie gekommen?

Das stärkste Motiv für ein nettes, braves und angepasstes Verhalten ist das Gefühl der Angst. Auch wenn sie sich dessen nicht bewusst sind, jetzt denken – ich habe doch keine Angst – unser Verhalten wird zu großen Teilen von dem Gefühl der Angst gesteuert und bestimmt. Wurde in der Kindheit oft die Erfahrung gemacht - nur wenn ich immer artig bin, nicht widerspreche, mich nicht streite mit meinen Geschwistern - dann werde ich auch geliebt und in den Arm genommen? Bin ich mal nicht brav, werde ich bestraft und habe große Angst davor, jetzt nicht mehr von der Mutter liebt gehabt zu werden. Und diese Angst ist für ein kleines Kind nicht aushaltbar, es will keine Angst vor der Mutter haben. Diese vielleicht in jungen Jahren oft gemachte Erfahrung hat sich verfestigt und eingebrannt. Darum handeln wir noch bis heute nach dem Grundsatz der Angstvermeidung und sind besser brav und angepasst. Dabei sind Sie schon lange von den Eltern ausgezogen, es sollte eigentlich nicht mehr darum, von der Mutter geliebt zu werden.

Denken Sie doch jetzt mal darüber nach, war das so bei Ihnen, hatten Sie Angst als Kind?

5. Take **Einfach mal „Nein“ sagen!**

Wenn Sie sich jetzt etwas klarer darüber geworden sind, was die Gründe für Ihr ach so nettes und braves Verhalten sind und dass es heute ja eigentlich keinen Grund mehr dafür gibt, können Sie ja mal probieren, es zu verändern. Es ärgert Sie schon lange, wie Ihr Kollege mit Ihnen spricht? Dann sagen Sie es ihm. „Mit mir nicht mehr“, „das lasse ich mit mir nicht mehr machen“ oder fangen Sie einfach mit einem „nein“ an.

Das trauen Sie sich nicht? Für diesen Schritt benötigen Sie Kraft und Aggression. Nun gehörte aber Aggression in der Kindheit auch in die Kategorie „böse sein“. Sie wurden bestraft, wenn Sie sich mit dem Nachbarskind gestritten haben oder sich mal so richtig gekloppt haben mit Ihrem Bruder? So haben Sie gelernt, Aggression darf nicht sein. Nur heute, im Erwachsenenleben brauchen Sie Aggression. Um zu bekommen, was Sie wollen. Das heißt nicht, Sie sollen Ihren Kollegen mal so richtig vermöbeln. Aber sinnbildlich mit der Faust auf den Tisch schlagen, mal die Stimme erheben, sich wehren, Ihre Meinung vertreten, dass ist heute notwendig. Denken sie während der nächsten Musik mal darüber nach, wie Ihre Einstellung zur Aggression ist. Wäre es nicht langsam mal Zeit, es zu probieren? Versuchen Sie es: Sagen Sie innerlich oder wenn Sie können leise vor sich hin – „nein“.

6. Take

Leichter, als Sie denken!

Und, wie war es? Es ist nichts passiert! Sicher ist es mit einem gegenüber schwieriger. Erstmal sind die anderen es nicht gewohnt von Ihnen, werden erstaunt sein, vielleicht lästern, „was ist denn mit der los“. Lassen Sie sich nicht einschüchtern. Sie wollten nicht mehr der Mülleimer für andere sein, wollten, dass man Sie respektiert und Ihre Meinung anhört. Dafür müssen Sie aufhören, nett und angepasst zu sein und sich was trauen. Was könnte schlimmstenfalls passieren? Sie werden sehen, mehr als das sich die anderen wundern, wird nicht passieren. Tun Sie es einfach – es wird Ihnen und Ihrem Selbstwert gut tun. Und mit jedem Mal werden Sie Erfahrungen sammeln und die Angst wird kleiner werden.
