

Lebensdesignerin

PERSÖNLICHKEITS- & LIFE COACH

Nein zu sagen war schon immer schwer für mich. Ich sagte zu Jedem und allem Ja.

Heute weiss ich, woher das kam. Einerseits war damals mein Bedürfnis nach Harmonie extrem ausgeprägt. Andererseits war meiner grössten Antreiber: **“Mach es allen Recht.”** Meine Annahme war: **„Ich werde nur dann akzeptiert und bekomme Anerkennung, wenn ich es allen recht mache.“** Ich war extrem darauf bedacht, es Allen und Jedem recht zu machen. Vor allem Menschen, die mir nahe waren. Gerade meiner damaligen besten Freundin konnte ich nie Nein sagen. Sogar wenn mein Tag von oben bis unten voll war, nahm ich eine Einladung an. Sagte andere, weniger wichtige Termine ab.

Im Nachhinein weiss ich, ich war der absoluten Überzeugung, sie würde sich von mir abwenden, wenn ich ihr absagen würde. Heute muss ich fast darüber lachen. Aber das war damals wirklich meine Überzeugung und ich erinnere mich, wie ich teilweise regelrecht in Panik geriet, wenn ich es mir nicht einrichten konnte. Dieses Muster bescherte mir im Alltag oft viel Stress und Überforderung. Denn da waren auch meine Eltern, Grosseltern, Kinder oder andere Freundinnen, die etwas von mir wollten. Und durch 4 teilen konnte ich mich natürlich nicht.

Heute habe ich gelernt, Nein zu sagen. Auch wenn ich mich auch heute noch ab und zu ertappe, dass ich mal wieder Ja gesagt habe, so nehme ich mir heute auch die Freiheit, wenn ich merke, dass es mir an dem Tag dann doch zu viel wird, abzusagen. Zum Glück habe ich heute Menschen um mich, die mich akzeptieren, auch wenn ich mal Nein sage, oder mal absage. Auch das finde ich ein wichtiger Punkt: Wenn dein Umfeld dein Nein nicht akzeptiert, deine Bedürfnisse nicht akzeptiert, macht es Sinn, auch mal hier hinein zu spüren, ob diese Menschen die richtigen in deinem Umfeld sind.

Auch ich musste mich von einigen Menschen (auch aus meiner Familie) distanzieren, auch wenn es mir nicht leicht fiel. Für meine psychische, aber auch körperliche Gesundheit musste ich auf mich schauen. Für meine Bedürfnisse eintreten, meine Grenzen setzen und in erster Linie **Ja zu mir** sagen.

Ich habe ein Booklet mit 4 Tipps erstellt, wie auch Du lernen kannst, mehr für Dich und deine Bedürfnisse einzustehen und lernen, gesunde Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, wo es ein Nein bedarf und ein **Ja zu dir** für ein selbstbestimmtes Leben. Falls Du Interesse hast, benutze das Kontaktformular oder schreibe mir eine E-Mail, gerne sende ich dir die Tipps per Mail.