

Für sich selber einstehen:

Warum wir zu oft „Ja“ und zu wenig „Nein“ sagen

Die meisten kennen die Situation. Wir werden um etwas gebeten und sagen ohne zu zögern: „Ja, klar. Mache ich gerne.“ Dabei denken wir uns: „Mist, schon wieder etwas Neues auf der Aufgabenliste. Die wird immer größer und ich weiß jetzt schon gar nicht mehr, wie ich das alles hinbekommen soll.“

Coaching-Termin: Dem Coach gegenüber sitzt eine 48-jährige Frau. „Ich habe mein ganzes Leben immer nur gegeben. Bin immer für alle da gewesen. Habe immer das gemacht, was man von mir erwartet hat. Und dabei habe ich mich fast aufgegeben. Ich hatte keine Energie mehr und war leer. Das will ich jetzt ändern. Ich will das nachholen. Jetzt will ich endlich mein Leben noch leben!“ Der Coach hat diese Aussage schon sehr oft gehört. Denn dieses Thema beschäftigt sehr viele Menschen. Wir werden so erzogen, dass wir anderen helfen und (jederzeit) für andere da sein sollen. Uns ist es oft wichtiger, was der Nachbar, was Freunde und Kollegen über uns denken, als was wir selber über uns denken. Denn unser internes Denkprogramm „ich möchte von allen gemocht, wenn möglich sogar geliebt werden“, ist extrem stark.

Mentales Grundprogramm: So wie ich bin, ist nicht gut genug!

Daher tun wir oft Dinge, die von uns „erwartet“ werden. Darum sagen wir zu oft „Ja“ und zu wenig „Nein“. Weil wir glauben, man erwarte das von uns, machen wir Weiterbildungen, die uns vielleicht gar nicht richtig begeistern. Immer mit dem bewussten oder unbewussten Ziel, andere Menschen glücklich zu machen und als Ergebnis von ihnen Anerkennung zu bekommen. Sei es im Job, in der Beziehung oder sogar im Verein. Und um Anerkennung (Lob, Liebe und Zugehörigkeit) zu erhalten, verbiegen wir uns oft sehr stark. Das mentale Grundprogramm vieler Menschen heißt nämlich: „So wie ich bin, ist nicht gut genug.“ Schauen wir uns nur einmal Menschen in Rhetorik-Kursen an. Die zweitgrößte Angst vieler Menschen (nach der Angst vor dem Tod) ist es, vor anderen Menschen eine Rede zu halten. Warum das so ist? Weil sie Angst haben, Fehler zu machen, den Faden zu verlieren oder etwas nicht zu wissen.

Irriger Glaube: Wenn ich erst einmal ..., dann ...

Also wird in Rhetorik-Kursen gelernt, wie man dastehen, wie man die Sätze betonen und wo man seine Hände haben darf. Nach zwei Tagen wirkt man wie ein dressiertes Äffchen, das die Hände fast automatisch zur berühmten Merkelraute formt und mit überzogenem Lächeln und unnatürlichen Armbewegungen die Zuschauer begrüßt. Ich frage solche Menschen oft, ob sie morgens im Unternehmen am Kaffeeautomaten ihre Kollegen auch in so einer Haltung begrüßen. Nein, natürlich nicht. Aber warum kommen wir dann auf die irre Idee, dass wir, wenn wir vor anderen Menschen stehen, „besser“ sein müssen als sonst? Weil das innere „Kinder-Denk-Programm“



Stefan Dudas ist Business-Experte für Sinngebung. Sein „Suxess-System für sinnbasiertes Management“ vermittelt Sinnhaftigkeit in Führung, Kommunikation sowie Motivation. Im Dezember 2017 ist sein neues Buch „VOLL SINN – Nur was Sinn macht, kann uns erfüllen“ erschienen. Mehr Infos: www.stefandudas.com

immer noch wirkt. „So, wie ich bin, ist nicht gut genug.“ Erst wenn ich mein Zimmer aufräume, hat mich meine Mama lieb. Erst wenn ich gute Noten nach Hause bringe, hat mich mein Papa lieb. Erst wenn ich über 5000 Euro verdiene, bin ich „jemand“. Erst wenn ich 50 Mitarbeiter habe, nimmt man mich ernst.

Denkweise hinterfragen

Bei vielen Menschen kommt irgendwann der Punkt im Leben, an dem sie genau diese Denkweise hinterfragen. Diese Menschen entdecken dann den wahren Sinn des Wortes „Selbstbewusstsein“. Nämlich sich selber bewusst machen zu wissen, was man im Leben wirklich will und was man nicht gewollt will. Das ist die zentrale Frage. Denn wenn ich nicht weiß, was ich will, bin ich für alle Wünsche und Ziele von anderen Menschen offen. Dann werde ich zur viel zu oft Ja-sagenden „Servicekraft“ für andere. Zu wissen, was man selber will im Leben, hat aber noch weitere, sehr wichtige Folgen: Ich erfahre dadurch Sinn im Leben. Diese Menschen kommen also im wahrsten Sinne des Wortes zur „BeSINN-ung“. Und wenn man den Sinn im eigenen Leben bewusst wahrnimmt, erzeugt dies Sicherheit, Motivation und auch eine gewisse innere Ruhe. Wir alle bemerken es: Sinn im Leben verändert nicht nur unser Leben, es verändert auch uns selbst. Denn diese innere Sicherheit und Ruhe ist mächtig: Plötzlich ist uns unser Ziel wichtiger als etwas anderes und uns rutscht ein „Nein, sorry. Dafür habe ich keine Zeit mehr“ leicht über die Lippen. Beim ersten Mal sagen wir das vielleicht noch mit einem inneren Gefühl der Unsicherheit. Denn unser Umfeld wird erstaunt oder sogar irritiert reagieren, dass wir für uns selber einstehen. Das ist man nicht gewohnt. Sehr schnell wird unser Umfeld dies aber akzeptieren und uns ganz neu „einstufen“. Denn mit dieser inneren Sicherheit wirken wir auch automatisch selbstbewusster (was wir dann ja auch wirklich sind).

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Um so weit zu kommen, müssen wir uns allerdings erst einmal ernsthaft fragen: Was ist es aber, was uns wirklich erfüllt? Was uns dazu veranlasst, für uns selber einzustehen und das einzufordern, was wir wirklich verdienen? Der Sinn des eigenen Lebens ist sehr individuell. Jeder Mensch darf sich selber auf die Suche danach machen. Meist haben wir nicht gelernt, uns mit solchen sehr persönlichen Themen zu befassen. Nicht in der Schule und meist auch nicht von den eigenen Eltern. Dies wird sich aber ändern. Denn wer einen tieferen Sinn im eigenen Leben erfährt, ist erfüllter, sicherer und glücklicher. Und das sollte es uns doch wert sein. Macht das Sinn für Sie?