SELBSTBEWUSST



NEIN *sagen*

OHNE SCHULDGEFÜHLE

Setze klare Grenzen, schütze deine Energie
und bleibe dir treu.

DEIN LEBEN. DEINE ENTSCHEIDUNG. DEINE GRENZEN.

Selbstbewusst Nein sagen ohne Schuldgefühle

Ein Wegbegleiter für klare Worte, gesunde Grenzen und ein gutes Gefühl

> *„Ein Nein zu dem, was dir nicht guttut, ist ein Ja zu dir selbst.“*

© Martina Libra
Alle Rechte vorbehalten. Dieses E-Book dient der persönlichen Weiterentwicklung und ersetzt keine therapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort — Warum dieses Buch genau jetzt zu dir kommt 4

Selbsttest — Wie stark ist dein Ja-Sage-Reflex? 4

1 Warum uns Nein sagen so schwerfällt 6

2 Der stille Preis des ständigen Ja-Sagens 8

3 Was gesunde Grenzen wirklich bedeuten 9

4 Deine innere Haltung: Selbstwert und Nein-Sagen 11

5 Klare Worte finden — Formulierungen, die wirken 13

6 Schuldgefühle verstehen und sanft loslassen 16

7 Nein sagen im Job, in der Familie, unter Freunden 18

8 Wenn andere nicht sofort verstehen 19

9 Dranbleiben: Rückfälle, Routinen, Fortschritt 21

10 Dein Übungsbuch — 14 Tage für mehr Klarheit 23

11 Affirmationen und tägliche Erinnerungen 27

Meine Gedanken 28

Häufig gestellte Fragen 29

Zum Abschluss — Dein nächster Schritt 30

Über die Autorin 31

Platz für dich 32

Notizen 33

Vorwort

Wahrscheinlich kennst du dieses Gefühl: Jemand fragt dich um einen Gefallen, und noch bevor du wirklich nachgedacht hast, ist das „Ja, klar, kein Problem“ schon draußen. Und kaum ist es ausgesprochen, meldet sich dieses leise Ziehen im Bauch. Dieses Gefühl von: Eigentlich wollte ich das gar nicht.

Vielleicht hast du zugesagt, obwohl dein Kalender schon aus allen Nähten platzt. Vielleicht hast du „Ja“ gesagt zu einer Aufgabe, die eigentlich nicht deine ist, zu einem Treffen, auf das du keine Lust hattest, zu einer Bitte, die dich Kraft kostet, die du gerade gar nicht übrig hast. Und danach: dieses vertraute Gemisch aus Erschöpfung, leiser Wut auf dich selbst — und der Frage, warum es dir so schwerfällt, einfach Nein zu sagen.

Wenn du dich hier wiedererkennst, bist du in bester Gesellschaft. Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, wird uns selten beigebracht. Wir lernen früh, freundlich zu sein, zu helfen, keine Umstände zu machen — und genau diese guten Eigenschaften werden zur Falle, wenn sie zulasten unserer eigenen Bedürfnisse gehen.

Dieses Buch ist kein Appell, plötzlich hart, distanziert oder egoistisch zu werden. Das Gegenteil ist der Fall. Es geht darum, freundlich zu bleiben und trotzdem bei dir zu bleiben. Es geht darum, Nein zu sagen, ohne dich danach rechtfertigen zu müssen. Es geht darum, dass ein Nein zu etwas, das dir nicht guttut, immer auch ein Ja zu etwas anderem ist: zu deiner Zeit, deiner Energie, deiner Selbstachtung.

Was dich in diesem Buch erwartet

Wir beginnen damit, zu verstehen, warum Nein sagen für so viele Menschen so schwer ist — welche Prägungen, Ängste und Glaubenssätze dahinterstecken. Von dort aus arbeiten wir uns Schritt für Schritt zu konkreten, sofort einsetzbaren Formulierungen vor, die du in echten Situationen nutzen kannst: im Job, in der Familie, im Freundeskreis.

Du bekommst nicht nur Theorie, sondern ein echtes Übungsbuch mit Reflexionsfragen, Checklisten und einem 14-Tage-Impulsplan, mit dem du das Gelernte direkt in deinen Alltag holst. Am Ende jedes Kapitels findest du kurze Zusammenfassungen und Impulse zum Weiterdenken.

> **Ein kleines Versprechen**
>
> Dieses Buch verlangt nicht von dir, ein anderer Mensch zu werden. Es zeigt dir, wie du der Mensch, der du bist — rücksichtsvoll, hilfsbereit, verbindlich — bleiben kannst, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Lies nicht alles auf einmal. Probiere aus, was zu dir passt. Und denk daran: Jedes kleine, ehrliche Nein ist ein Schritt hin zu mehr Ruhe, mehr Klarheit und mehr echtem Kontakt zu dir selbst.

> *„Du darfst freundlich sein und trotzdem Grenzen haben.“*

Selbsttest

Wie stark ist dein Ja-Sage-Reflex?

Bevor du weiterliest, lohnt sich ein ehrlicher Check-in. Beantworte die folgenden Aussagen spontan — es gibt kein richtig oder falsch, nur eine Standortbestimmung für dich selbst.

1. Ich sage Ja, bevor ich wirklich überlegt habe, ob ich das will oder kann. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

2. Nach einer Zusage fühle ich mich oft erschöpft oder genervt auf mich selbst. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

3. Ich rechtfertige meine Absagen ausführlich, auch wenn niemand danach fragt. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

4. Ich habe Angst, dass man mich für egoistisch hält, wenn ich Nein sage. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

5. Ich übernehme häufig Aufgaben, die eigentlich nicht in meinen Bereich fallen. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

6. Ich fühle mich für die Gefühle anderer verantwortlich, auch wenn ich Nein sage. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

7. Ich habe Schwierigkeiten, um Bedenkzeit zu bitten, wenn ich spontan gefragt werde. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

8. Ich vermeide Konflikte, selbst wenn mich das selbst etwas kostet. ☐ *nie* ☐ *manchmal* ☐ *oft* ☐ *fast immer*

Je häufiger du „oft“ oder „fast immer“ angekreuzt hast, desto mehr wird dir dieses Buch geben — und desto wichtiger ist es, dir die Übungen in Kapitel 10 wirklich Zeit zu nehmen. Es gibt hier keine schlechte Punktzahl. Es gibt nur einen ehrlichen Ausgangspunkt, von dem aus du dich weiterentwickeln kannst.

Ein Gedanke dazu

Dieser Test ist kein Urteil über dich, sondern eine Momentaufnahme. Du darfst ihn in ein paar Wochen, nachdem du geübt hast, gerne noch einmal machen — die meisten Leserinnen und Leser bemerken dann einen deutlichen Unterschied.



KAPITEL 1

Warum uns Nein sagen so schwerfällt

Bevor wir über Lösungen sprechen, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf die Ursache. Denn Nein sagen ist selten eine Frage von „genug Mut haben“. Es ist meist tiefer verwurzelt — in dem, was wir früh gelernt haben, und in dem, wie wir uns selbst und unseren Wert definieren.

1.1 Die Prägung: Was wir als Kind über Harmonie gelernt haben

Die meisten von uns sind mit der leisen, oft unausgesprochenen Botschaft aufgewachsen: Sei lieb, sei angepasst, mach keine Schwierigkeiten. Wer als Kind Zustimmung, Liebe oder Anerkennung vor allem dann bekam, wenn er kooperativ, hilfsbereit und pflegeleicht war, lernt eine mächtige Gleichung: Mein Wert hängt davon ab, wie sehr ich anderen gefalle.

Diese Gleichung verschwindet nicht einfach mit dem Erwachsenwerden. Sie wandert mit uns in den Job, in Beziehungen, in Freundschaften — und meldet sich jedes Mal, wenn wir kurz davor sind, Nein zu sagen, mit einem unguten Gefühl. Nicht weil ein Nein objektiv falsch wäre, sondern weil es sich anfühlt, als würden wir gegen eine alte, tief verinnerlichte Regel verstoßen.

1.2 Die Angst hinter dem Ja

Wenn wir genauer hinschauen, steckt hinter dem automatischen Ja fast immer eine Angst. Es hilft, diese Angst beim Namen zu nennen, denn Ängste, die wir benennen können, verlieren einen Teil ihrer Macht über uns.

- Die Angst, abgelehnt oder nicht mehr gemocht zu werden.
- Die Angst, als egoistisch, kalt oder unkooperativ zu gelten.
- Die Angst, einen Konflikt auszulösen, den wir dann aushalten müssen.
- Die Angst, eine Beziehung oder einen Job zu gefährden.
- Die Angst, jemanden zu enttäuschen, der uns wichtig ist.

Diese Ängste sind menschlich, und sie sind nicht dumm — Zugehörigkeit war für unsere Vorfahren buchstäblich überlebenswichtig. Das Problem ist nicht, dass wir diese Ängste haben. Das Problem

ist, wenn sie jede einzelne Entscheidung für uns treffen, obwohl die tatsächliche Gefahr längst nicht mehr besteht.

1.3 Der People-Pleaser-Reflex

Menschen, die besonders häufig Ja sagen, werden oft als „People Pleaser“ bezeichnet. Dahinter steckt kein Charakterfehler, sondern ein über Jahre trainiertes Muster: Harmonie herstellen, bevor ein Konflikt überhaupt entstehen kann. Das Muster fühlt sich sicher an — kurzfristig. Langfristig sorgt es dafür, dass die eigenen Bedürfnisse immer weiter nach hinten rutschen, bis sie fast unsichtbar werden.

Ein hilfreicher erster Schritt ist, dieses Muster nicht zu bewerten, sondern es einfach zu erkennen. Frag dich in den nächsten Tagen bei jedem Ja, das du sagst, ganz kurz: Sage ich das, weil ich es wirklich will — oder weil ich eine unangenehme Reaktion vermeiden möchte?

1.4 Glaubenssätze, die uns im Weg stehen

Viele Menschen tragen unbewusst Glaubenssätze in sich, die das Neinsagen zusätzlich erschweren. Vielleicht erkennst du dich in einem oder mehreren davon wieder:

- „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- „Ein gutes Mensch sein bedeutet, immer für andere da zu sein.“
- „Wenn ich Nein sage, mag man mich nicht mehr.“
- „Meine Bedürfnisse sind weniger wichtig als die der anderen.“
- „Ich muss mich für ein Nein rechtfertigen, sonst ist es unhöflich.“

> **Reflexionsfrage**
>
> Welcher dieser Sätze fühlt sich für dich am vertrautesten an? Wann hast du ihn zum ersten Mal „gelernt“ — und von wem? Du musst die Antwort nicht sofort haben. Es reicht, die Frage einmal ehrlich stehen zu lassen.

1.5 Kurz zusammengefasst

- Nein sagen fällt schwer, weil wir früh gelernt haben, unseren Wert über Zustimmung zu definieren.
- Hinter dem automatischen Ja steckt fast immer eine konkrete, benennbare Angst.
- Der People-Pleaser-Reflex ist ein trainiertes Muster — und Muster lassen sich verändern.
- Alte Glaubenssätze zu erkennen ist der erste Schritt, um sie bewusst zu hinterfragen.



KAPITEL 2

Der stille Preis des ständigen Ja-Sagens

Ein einzelnes Ja, das eigentlich ein Nein hätte sein sollen, wirkt harmlos. Ein Gefallen hier, eine Zusage dort — das lässt sich doch verkraften. Das Problem ist die Summe. Über Wochen, Monate und Jahre hinweg addieren sich diese kleinen Zugeständnisse zu einem spürbaren, oft schleichenden Verlust.

2.1 Was ständiges Ja-Sagen wirklich kostet

- Zeit, die für die eigenen Prioritäten fehlt — Projekte, Ruhe, Beziehungen, die dir wichtig sind.
- Energie, die in Aufgaben fließt, die dich innerlich leer statt erfüllt zurücklassen.
- Selbstachtung, die bröckelt, wenn du merkst, wie oft du dich selbst zurückstellst.
- Echte Nähe, die verloren geht, wenn Beziehungen auf Pflichtgefühl statt auf freier Entscheidung beruhen.
- Gesundheit, die unter chronischem Stress und Überforderung leidet.

Besonders tückisch: Der Preis wird selten sofort sichtbar. Er zeigt sich erst später — als Erschöpfung, die sich anfühlt, als käme sie „aus dem Nichts“, als Gereiztheit gegenüber Menschen, die eigentlich gar nichts dafürkönnen, oder als das diffuse Gefühl, im eigenen Leben nur noch Gast zu sein.

2.2 Die Ja-Sagen-Spirale

Ständiges Ja-Sagen folgt oft einem Muster, das sich selbst verstärkt. Wer immer verfügbar ist, wird als „die Person, die man fragen kann“ wahrgenommen — und genau deshalb immer häufiger gefragt. Die Erwartungshaltung anderer wächst, während die eigenen Kapazitäten gleich bleiben oder sogar sinken. Am Ende steht ein Ungleichgewicht, das sich wie von selbst weiter vertieft, wenn niemand es aktiv durchbricht.

> **Ein Perspektivwechsel**
>
> Jedes Ja zu etwas, das dir nicht entspricht, ist gleichzeitig ein Nein zu etwas anderem — meist zu dir selbst, deiner Zeit oder deiner Erholung. Es gibt kein neutrales Ja. Die Frage ist nur, wem oder was du es gibst.

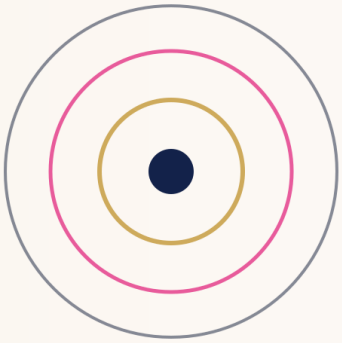
2.3 Eine ehrliche Bestandsaufnahme

Nimm dir einen Moment und denk an die letzten zwei Wochen zurück. An welcher Stelle hast du Ja gesagt, obwohl sich in dir sofort ein leises Nein gemeldet hat? Du musst nichts ändern — schau nur genau hin.

Wie hat sich das Ja im Nachhinein angefühlt? Erleichtert — oder erschöpft, genervt, ein bisschen betrogen um deine eigene Zeit?

2.4 Kurz zusammengefasst

- Einzelne unpassende Zusagen wirken klein, summieren sich aber zu echtem Verlust an Zeit, Energie und Selbstachtung.
- Der Preis zeigt sich oft zeitversetzt — als Erschöpfung, Groll oder innere Distanz.
- Ständige Verfügbarkeit verstärkt sich selbst, wenn niemand aktiv gegensteuert.
- Eine ehrliche Bestandsaufnahme ist der erste Schritt zur Veränderung.



KAPITEL 3

Was gesunde Grenzen wirklich bedeuten

Das Wort „Grenze“ klingt für viele nach Mauer, nach Abweisung, nach Kälte. Dabei ist eine gesunde Grenze etwas völlig anderes: Sie ist keine Mauer, die andere aussperrt, sondern eher ein klar erkennbarer Zaun, der dir zeigt, wo du aufhörst und der andere anfängt — und der dir hilft, für dich selbst zu sorgen, ohne dabei die Beziehung zu anderen zu verlieren.

3.1 Grenzen sind kein Angriff

Eine Grenze zu setzen bedeutet nicht, den anderen als Person infrage zu stellen. Es bedeutet, eine eigene Entscheidung zu treffen — über deine Zeit, deine Energie, deine Kapazitäten. „Ich kann das gerade nicht übernehmen“ ist keine Anklage gegen die Person, die fragt. Es ist eine ehrliche Auskunft über deine eigene Situation.

Diese Unterscheidung ist entscheidend. Sobald du verstehst, dass ein Nein nicht über den anderen urteilt, sondern nur über deine eigene Kapazität Auskunft gibt, verliert das Neinsagen einen großen Teil seiner emotionalen Schwere.

3.2 Die drei Ebenen einer Grenze

Grenzen lassen sich auf drei Ebenen betrachten, die einander bedingen:

- Die innere Ebene: zu wissen, was du willst, brauchst und aushältst — und was nicht.
- Die sprachliche Ebene: das, was du innerlich weißt, auch tatsächlich auszusprechen.
- Die praktische Ebene: konsequent zu bleiben, wenn die Grenze auf die Probe gestellt wird.

Viele Menschen scheitern nicht an der ersten Ebene — sie spüren sehr genau, dass ihnen etwas zu viel wird. Die eigentliche Herausforderung liegt meist auf der zweiten und dritten Ebene: das Gespürte in Worte zu fassen und dabei zu bleiben, auch wenn Gegenwind kommt.

3.3 Weiche und klare Grenzen

Nicht jede Grenze muss hart oder endgültig sein. Es gibt weiche Grenzen, die Raum für Verhandlung lassen („Diese Woche schaffe ich es nicht, aber nächste Woche gerne“), und klare Grenzen, die keinen Interpretationsspielraum brauchen („Das ist für mich keine Option“). Beide Formen sind legitim — wichtig ist, dass du bewusst wählst, welche Form zur Situation passt, statt aus Unsicherheit automatisch die schwächste Variante zu nutzen.

> **Merksatz**
>
> Eine Grenze ist keine Ablehnung des Menschen. Sie ist eine ehrliche Aussage über deine eigene Kapazität in genau diesem Moment.

3.4 Woran du erkennst, dass eine Grenze fällig ist

- Du spürst körperliche Anspannung, sobald eine bestimmte Bitte oder Situation auftaucht.
- Du sagst innerlich Nein, äußerlich aber Ja — und ärgerst dich danach über dich selbst.
- Du fühlst dich nach bestimmten Kontakten regelmäßig ausgelaugt statt bereichert.
- Du machst Zugeständnisse, die du bei genauem Hinsehen selbst nicht nachvollziehen kannst.

Jedes dieser Signale ist eine Einladung, genauer hinzuschauen — nicht, um sofort radikal zu reagieren, sondern um bewusst zu werden, wo eine Grenze für dich gerade fehlt.

3.5 Kurz zusammengefasst

- Eine Grenze ist kein Angriff auf den anderen, sondern eine ehrliche Auskunft über dich selbst.
- Grenzen bestehen aus einer inneren, einer sprachlichen und einer praktischen Ebene.
- Grenzen dürfen weich oder klar sein — entscheidend ist die bewusste Wahl.
- Körperliche Anspannung und innerer Widerspruch sind verlässliche Signale für eine fällige Grenze.

Kapitel 4

Deine innere Haltung: Selbstwert und Nein-Sagen

Formulierungen und Techniken sind hilfreich — aber sie tragen nur so weit, wie die innere Haltung dahinter trägt. Wenn du im Inneren überzeugt bist, dass ein Nein dich zu einem schlechten Menschen macht, wird selbst der klügste Satz zittrig über deine Lippen kommen. Deshalb schauen wir in diesem Kapitel zuerst nach innen, bevor wir im nächsten Kapitel zu den konkreten Worten kommen.

4.1 Selbstwert ist keine Belohnung für Gefälligkeit

Ein zentraler Gedanke, der vielen Menschen hilft: Dein Wert als Mensch hängt nicht davon ab, wie viel du für andere tust. Er ist nicht etwas, das du dir durch Zustimmung, Hilfsbereitschaft oder Verfügbarkeit verdienen musst. Du bist wertvoll, unabhängig davon, ob du gerade Ja oder Nein sagst.

Das klingt einfach — und ist trotzdem für viele eine echte innere Arbeit. Denn wenn Selbstwert über Jahre eng mit Gefälligkeit verknüpft war, fühlt sich ein Nein zunächst wie ein Verlust an Wert an, obwohl objektiv nichts an dir weniger wert geworden ist.

4.2 Bedürfnisse sind kein Luxus

Viele Menschen behandeln ihre eigenen Bedürfnisse wie etwas Optionales — etwas, das man sich erst „verdienen“ muss, nachdem alle anderen Ansprüche erfüllt sind. Dabei sind Ruhe, Zeit für dich selbst, ungestörte Konzentration oder einfach ein freier Abend keine Sonderwünsche. Sie sind Grundlage dafür, dass du auf Dauer gesund, freundlich und leistungsfähig bleiben kannst — für dich und für andere.

> **Ein Gedanke zum Mitnehmen**
>
> Für andere da zu sein und für dich selbst da zu sein, schließen sich nicht aus. Sie bedingen sich. Nur wer aus einem vollen Glas schenkt, kann das auf Dauer ohne Groll tun.

4.3 Vom Fremdbild lösen

Ein großer Teil der Angst vor dem Nein hängt am Bild, das andere von uns haben sollen: hilfsbereit, unkompliziert, immer verlässlich. Dieses Fremdbild zu pflegen kann so wichtig werden, dass es die eigenen Grenzen komplett überstimmt.

Ein hilfreicher Realitätscheck: Die meisten Menschen denken deutlich weniger über dich und dein Verhalten nach, als du befürchtest. Ein freundliches, klares Nein wird in aller Regel registriert, akzeptiert — und schon nach kurzer Zeit vergessen. Die dramatische Wirkung, die wir dem eigenen Nein im Kopf zuschreiben, entsteht fast immer in unserer eigenen Vorstellung, nicht in der Realität des Gegenübers.

4.4 Übung: Dein Wert-Fundament

Schreibe drei Eigenschaften oder Werte auf, die dich als Mensch ausmachen — unabhängig davon, was du für andere leistest.

Lies dir diese drei Punkte durch, bevor du das nächste Mal ein schwieriges Nein aussprichst. Sie erinnern dich daran, dass dein Wert bereits vorhanden ist — ein Nein kann daran nichts ändern.

4.5 Kurz zusammengefasst

- Dein Selbstwert ist nicht an Zustimmung oder Gefälligkeit gekoppelt.
- Eigene Bedürfnisse sind Grundlage, nicht Luxus.
- Die meisten Menschen reagieren gelassener auf ein Nein, als wir befürchten.
- Ein bewusstes Wert-Fundament stärkt dich in schwierigen Momenten.



KAPITEL 5

Klare Worte finden — Formulierungen, die wirken

Jetzt wird es konkret. In diesem Kapitel bekommst du Formulierungen, die du fast unverändert übernehmen und an deine eigene Sprache anpassen kannst. Wichtig: Ein gutes Nein braucht keine lange Rechtfertigung. Je länger die Begründung, desto mehr Angriffsfläche bietest du — und desto unsicherer wirkst du oft, obwohl das Gegenteil beabsichtigt war.

5.1 Die Grundstruktur eines klaren Neins

Ein wirkungsvolles Nein besteht meist aus drei einfachen Bausteinen, die sich beliebig kombinieren lassen:

- Wertschätzung oder kurze Anerkennung der Anfrage (optional, aber oft entspannend).
- Die klare Absage — kurz, freundlich, ohne Wenn und Aber.
- Optional: eine Alternative oder ein Ausblick, wenn du das möchtest.

Wichtig ist: Der zweite Baustein, die eigentliche Absage, darf niemals fehlen oder verwässert werden. Die anderen beiden sind Kür, kein Muss.

5.2 Das Prinzip: Kurz, klar, ohne Rechtfertigungsspirale

Ein häufiger Fehler ist, eine Absage mit einer langen Kette von Gründen zu unterfüttern. Das wirkt oft unsicherer, nicht überzeugender — und lädt dazu ein, jeden einzelnen Grund zu diskutieren oder zu entkräften. Ein einziger, ehrlicher Satz reicht fast immer aus.

Beispiel

Statt: „Also, ich würde ja gerne, aber weißt du, ich habe gerade so viel zu tun, und außerdem bin ich auch schon so erschöpft, und eigentlich wollte ich sowieso früher…“

Besser: „Das schaffe ich diese Woche nicht. Danke, dass du an mich gedacht hast.“

5.3 Formulierungen für den Alltag

Situation	So kannst du antworten
Eine spontane Bitte um Hilfe	*„Gerade passt es bei mir nicht. Frag mich gern nochmal zu einem anderen Zeitpunkt.“*
Eine Einladung, auf die du keine Lust hast	*„Danke für die Einladung — ich sage diesmal ab, aber lass uns bald anders etwas unternehmen.“*
Eine zusätzliche Aufgabe im Job	*„Meine Kapazität ist diese Woche ausgeschöpft. Was hat für dich Priorität, wenn ich etwas anderes verschiebe?“*
Eine wiederkehrende Bitte aus der Familie	*„Ich habe gemerkt, dass mir das auf Dauer zu viel wird. Ich möchte das ab jetzt nicht mehr übernehmen.“*
Ein Verkaufsgespräch oder Drängen	*„Ich brauche jetzt keine Entscheidung zu treffen. Ich melde mich, falls ich Interesse habe.“*
Eine Bitte, die gegen deine Werte geht	*„Das ist etwas, das ich grundsätzlich nicht mache.“*

5.4 Wenn du Zeit brauchst: die Bedenkzeit-Formel

Nicht jedes Nein muss sofort feststehen. Es ist völlig legitim, dir Bedenkzeit zu erbitten — vor allem, wenn du merkst, dass du unter Druck sonst automatisch Ja sagen würdest.

> **Deine Bedenkzeit-Sätze**
>
> „Ich melde mich morgen dazu bei dir.“
>
> „Lass mich kurz in meinen Kalender schauen, ich gebe dir heute Abend Bescheid.“
>
> „Das muss ich mir erst überlegen.“

Diese Sätze geben dir Raum, in Ruhe zu prüfen, ob ein Ja wirklich stimmig ist — statt aus reinem Reflex zuzusagen.

5.5 Die Sandwich-Methode — bewusst und dosiert einsetzen

Die sogenannte Sandwich-Methode packt die Absage zwischen zwei positive Aussagen: Wertschätzung, Absage, positiver Ausblick. Sie eignet sich gut für Beziehungen, die dir wichtig sind und in denen du besonders viel Wert auf Ton und Beziehungspflege legst — etwa im engeren Familienkreis oder bei nahestehenden Kolleginnen und Kollegen.

> **Beispiel Sandwich-Methode**
>
> „Ich freue mich total, dass ihr an mich gedacht habt. Dieses Wochenende kann ich leider nicht dabei sein. Lasst uns gerne bald einen neuen Termin finden.“

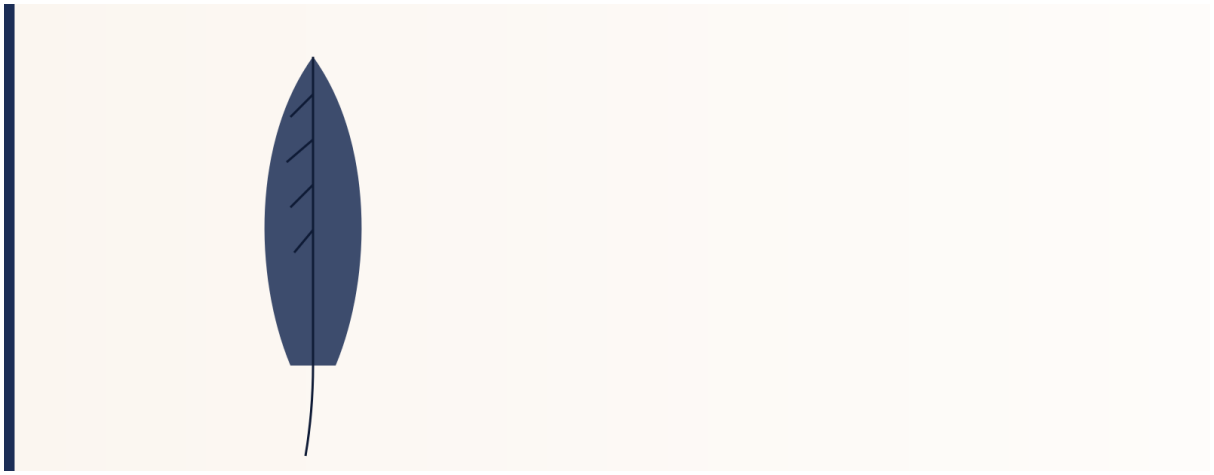
Setze diese Methode bewusst ein, nicht automatisch bei jedem Nein — sonst verwässert sie die eigentliche Absage und du landest wieder bei der Rechtfertigungsspirale aus Abschnitt 5.2.

5.6 Körpersprache und Tonfall

Worte wirken nur halb so stark, wenn Körpersprache und Tonfall etwas anderes senden. Ein ruhiger, fester Tonfall, aufrechte Haltung und ein normales Sprechtempo unterstreichen dein Nein, ohne dass du dafür laut oder hart werden musst. Vermeide es, am Satzende die Stimme fragend nach oben zu ziehen — das lässt selbst eine klare Absage wie eine Bitte um Erlaubnis klingen.

5.7 Kurz zusammengefasst

- Ein gutes Nein braucht Klarheit, keine lange Rechtfertigung.
- Feste Formulierungen entlasten dich im Moment der Anspannung.
- Bedenkzeit ist ein legitimes, wirkungsvolles Werkzeug.
- Die Sandwich-Methode ist hilfreich, aber bewusst dosiert einzusetzen.
- Tonfall und Körperhaltung tragen dein Nein mindestens so sehr wie die Worte selbst.



KAPITEL 6
Schuldgefühle verstehen und sanft loslassen

Selbst mit den besten Formulierungen taucht bei vielen Menschen nach einem Nein ein vertrautes Gefühl auf: Schuld. Ein leiser innerer Vorwurf, der sagt, du hättest anders reagieren, mehr geben, nachgiebiger sein sollen. Dieses Kapitel widmet sich genau diesem Gefühl — und wie du liebevoll, aber bestimmt mit ihm umgehen kannst.

6.1 Schuldgefühl ist kein Beweis für ein Fehlverhalten

Ein zentraler Denkfehler lautet: „Wenn ich mich schuldig fühle, muss ich etwas falsch gemacht haben." Das stimmt nicht. Schuldgefühle sind eine erlernte emotionale Reaktion, kein zuverlässiger moralischer Kompass. Sie melden sich oft dann am lautesten, wenn wir gegen eine alte, tief verinnerlichte Regel handeln — nicht, wenn wir tatsächlich jemandem geschadet haben.

Es lohnt sich, diese beiden Dinge bewusst zu trennen: das Gefühl von Schuld — und die Frage, ob objektiv betrachtet wirklich ein Fehlverhalten vorliegt. Ein freundlich formuliertes, berechtigtes Nein ist kein Fehlverhalten, auch wenn es sich in den ersten Minuten danach genau so anfühlt.

6.2 Der Unterschied zwischen Schuld und Verantwortungsgefühl

Es ist hilfreich, zwischen echter Schuld und übertriebenem Verantwortungsgefühl zu unterscheiden. Echte Schuld entsteht, wenn wir jemandem tatsächlich geschadet haben — durch Unehrlichkeit, Rücksichtslosigkeit oder gebrochene Versprechen. Ein Nein zu einer Bitte, die du objektiv nicht leisten kannst oder willst, gehört nicht in diese Kategorie, selbst wenn die andere Person enttäuscht reagiert.

> **Merksatz**
>
> Die Enttäuschung eines anderen Menschen zu respektieren ist etwas anderes, als die Verantwortung für diese Enttäuschung zu übernehmen. Du darfst das eine tun, ohne das andere zu tun.

6.3 Die Welle aushalten

Schuldgefühle folgen oft dem Muster einer Welle: Sie bauen sich nach dem Nein auf, erreichen nach wenigen Minuten oder Stunden ihren Höhepunkt — und ebben danach von selbst wieder ab, wenn wir sie nicht durch Grübeln oder nachträgliches Zurückrudern zusätzlich anheizen.

Ein praktischer Ansatz: Wenn das Schuldgefühl aufkommt, sag dir innerlich bewusst: „Das ist die Welle. Sie gehört dazu, sie ist normal, und sie geht vorbei." Widerstehe dem Impuls, das Nein sofort zurückzunehmen, nur um das unangenehme Gefühl loszuwerden. Genau dieses Aushalten ist die eigentliche Übung.

6.4 Vier Fragen, die dich erden

Wenn ein Schuldgefühl besonders hartnäckig ist, helfen diese vier Fragen, wieder Klarheit zu gewinnen:

- Habe ich tatsächlich unehrlich oder respektlos gehandelt — oder nur ehrlich meine Grenze benannt?
- Würde ich einer guten Freundin oder einem guten Freund raten, in dieser Situation Ja zu sagen?
- Was hätte mich das Ja tatsächlich gekostet — an Zeit, Energie oder Selbstachtung?
- Ist dieses Schuldgefühl neu — oder kenne ich es aus vielen ähnlichen Situationen meines Lebens?

6.5 Übung: Dein Schuldgefühl-Tagebuch

Notiere in den nächsten Tagen jedes Mal, wenn nach einem Nein ein Schuldgefühl auftaucht: Was war die Situation, wie stark war das Gefühl (auf einer Skala von 1 bis 10), und wie hat es sich nach ein paar Stunden verändert?

Die meisten Menschen stellen nach wenigen Wiederholungen fest: Die Intensität nimmt spürbar ab, sowohl von Situation zu Situation als auch innerhalb jeder einzelnen Welle. Das ist der Beweis, dass sich dieses Gefühl trainieren lässt — genau wie ein Muskel.

6.6 Kurz zusammengefasst

- Schuldgefühl ist kein Beweis für tatsächliches Fehlverhalten.
- Enttäuschung respektieren heißt nicht, Verantwortung für sie zu übernehmen.
- Schuldgefühle verlaufen wellenförmig und ebben von selbst ab.
- Vier gezielte Fragen helfen, in stürmischen Momenten wieder Klarheit zu gewinnen.

Kapitel 7

Nein sagen im Job, in der Familie, unter Freunden

Jeder Lebensbereich bringt eigene Herausforderungen mit sich, wenn es ums Grenzensetzen geht. In diesem Kapitel schauen wir uns die drei häufigsten Bereiche im Detail an — mit Formulierungen, die auf die jeweilige Dynamik zugeschnitten sind.

7.1 Nein sagen im Job

Im beruflichen Kontext geht es selten um die Frage, ob du grundsätzlich hilfsbereit bist, sondern um Priorisierung. Ein Nein im Job klingt deshalb oft am überzeugendsten, wenn du es mit einer Priorisierungsfrage verbindest.

> **Formulierungen für den Job**
>
> „Ich habe aktuell drei Projekte mit Deadline diese Woche. Wenn das hier auch dazukommen soll, welches der anderen hat für dich weniger Priorität?“
>
> „Das kann ich in der vorgegebenen Zeit nicht in guter Qualität liefern. Ich schlage vor, wir verschieben den Termin um zwei Tage.“
>
> „Das gehört nicht in meinen Aufgabenbereich. Ich leite dich gerne an die richtige Ansprechperson weiter.“

Besonders hilfreich im Job: Nein sagen zur Aufgabe, nicht zur Person. „Diese zusätzliche Aufgabe passt gerade nicht in meine Kapazität“ klingt sachlich und lässt sich schwer persönlich nehmen — im Gegensatz zu vagen, gefühlsbetonten Absagen.

7.2 Nein sagen in der Familie

Familiäre Beziehungen sind oft die emotional anspruchsvollsten, wenn es um Grenzen geht — genau, weil die Geschichte lang und die Bindung eng ist. Alte Rollen („die Zuverlässige“, „der Kümmerer“) wirken hier besonders hartnäckig nach.

> **Formulierungen für die Familie**
>
> „Ich liebe dich, und trotzdem kann ich das gerade nicht übernehmen.“
>
> „Ich habe gemerkt, dass mir diese Aufgabe auf Dauer zu viel wird. Können wir gemeinsam eine andere Lösung finden?“
>
> „Ich brauche dieses Wochenende für mich. Lass uns einen anderen Termin ausmachen.“

In Familien hilft es besonders, Grenzen frühzeitig und ruhig zu kommunizieren — nicht erst dann, wenn der eigene Frust bereits übergekocht ist. Ein früh, ruhig ausgesprochenes Nein wird meist deutlich besser aufgenommen als ein spätes, emotional aufgeladenes.

7.3 Nein sagen unter Freunden

Freundschaften leben von Gegenseitigkeit, nicht von einseitigem Geben. Ein gelegentliches, ehrliches Nein gefährdet eine gute Freundschaft nicht — im Gegenteil, es macht die Beziehung authentischer, weil dein Ja dann wieder etwas bedeutet.

> **Formulierungen unter Freunden**
>
> „Ich habe gerade wenig Kapazität für Treffen. Das hat nichts mit dir zu tun — ich melde mich, sobald es wieder passt."
>
> „Ich bin heute Abend einfach zu erschöpft. Lass uns das auf nächste Woche verschieben."
>
> „Ich möchte diesmal ehrlich sein: Darauf habe ich wirklich keine Lust."

Echte Freundinnen und Freunde halten ein gelegentliches, freundlich formuliertes Nein aus — und respektieren es meist deutlich schneller, als die eigene Angst im Vorfeld vermuten lässt.

7.4 Kurz zusammengefasst

- Im Job wirkt ein Nein am stärksten, wenn es mit einer klaren Priorisierung verbunden ist.
- In der Familie hilft ein früh und ruhig ausgesprochenes Nein mehr als ein spätes, aufgeladenes.
- Unter Freunden macht ein ehrliches Nein das eigene Ja wertvoller.
- In allen drei Bereichen gilt: Nein zur Sache, nicht zur Beziehung.

Kapitel 8

Wenn andere nicht sofort verstehen

Nicht jede Reaktion auf dein Nein wird sofort verständnisvoll ausfallen. Manche Menschen sind es schlicht nicht gewohnt, dass du Grenzen setzt — vor allem, wenn du das bisher selten getan hast. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du auch bei Gegenwind ruhig und klar bleibst.

8.1 Warum manche Menschen zunächst irritiert reagieren

Wenn du über lange Zeit vor allem Ja gesagt hast, haben sich andere Menschen unbewusst an dieses Muster gewöhnt — und darauf ihre eigenen Erwartungen aufgebaut. Ein neues Nein durchbricht dieses vertraute Muster, und Menschen reagieren auf Veränderung häufig zunächst mit Irritation, nicht, weil dein Nein falsch ist, sondern weil es ungewohnt ist.

Diese Phase der Irritation ist normal und meist kurz. Sie ist kein Zeichen dafür, dass du etwas falsch machst — sie zeigt lediglich, dass du gerade ein altes Muster veränderst, und Veränderung braucht auf beiden Seiten etwas Zeit.

8.2 Der Klassiker: Wiederholtes Nachfragen

Eine häufige Reaktion auf ein Nein ist erneutes Nachfragen — manchmal aus echtem Missverständnis, manchmal als bewusste Strategie, um dich doch noch umzustimmen. In beiden Fällen hilft dieselbe Technik: die ruhige Wiederholung.

Die Technik der ruhigen Wiederholung

Wiederhole deine Absage in ruhigem Ton, notfalls mit fast identischen Worten, ohne neue Rechtfertigungen hinzuzufügen: „Wie gesagt, das passt für mich gerade nicht." Jede neue Rechtfertigung öffnet eine neue Angriffsfläche — die Wiederholung dagegen zeigt Stabilität, ohne Härte.

8.3 Umgang mit Vorwürfen

Manche Menschen reagieren auf ein Nein mit direkten oder indirekten Vorwürfen: „Früher hast du das doch auch immer gemacht" oder „Ich hätte nicht gedacht, dass du so egoistisch bist." Solche Sätze sind oft ein Versuch, über Schuldgefühle wieder ein Ja zu erzeugen.

Es hilft, sich innerlich klarzumachen: Ein Vorwurf ist eine Aussage über die Erwartung des anderen, nicht ein objektives Urteil über deinen Charakter. Du darfst diesen Vorwurf freundlich zur Kenntnis nehmen, ohne ihn zu übernehmen.

Formulierungen bei Vorwürfen

„Ich verstehe, dass dich das enttäuscht. Trotzdem bleibe ich bei meiner Entscheidung."
„Das war früher so, ja. Aktuell sieht meine Situation anders aus."
„Ich höre, dass du unzufrieden bist. Meine Antwort ändert sich dadurch nicht."

8.4 Wenn Beziehungen dauerhaft an deinem Nein zerbrechen

Ein ehrliches Wort zum Schluss dieses Kapitels: In seltenen Fällen zeigt sich durch ein konsequentes Nein, dass eine Beziehung stark auf deiner ständigen Verfügbarkeit aufgebaut war. Das ist schmerzhaft — aber gleichzeitig eine wertvolle Information. Beziehungen, die eine gesunde Grenze nicht auf Dauer aushalten, waren selten so stabil, wie sie von außen wirkten.

8.5 Kurz zusammengefasst

- Irritation nach einem neuen Nein ist normal und meist vorübergehend.
- Ruhige Wiederholung ist wirkungsvoller als neue Rechtfertigungen.
- Vorwürfe spiegeln die Erwartung des anderen, nicht die Wahrheit über dich.
- Beziehungen, die echte Grenzen respektieren, sind langfristig tragfähiger.



KAPITEL 9

Dranbleiben: Rückfälle, Routinen, Fortschritt

Nein sagen zu lernen ist kein Ereignis, sondern ein Prozess. Es wird Tage geben, an denen dir ein klares Nein mühelos gelingt — und andere, an denen du aus altem Reflex doch wieder Ja sagst, obwohl du es im Nachhinein bereust. Das gehört dazu, und es bedeutet nicht, dass du scheiterst.

9.1 Rückfälle sind Teil des Lernens, kein Beweis des Scheiterns

Ein über Jahre trainiertes Muster verschwindet nicht nach dem Lesen eines Kapitels. Rechne bewusst mit Rückfällen — und behandle sie als Information, nicht als Urteil über dich. Jeder Rückfall zeigt dir präzise, in welchen Situationen dein altes Muster noch besonders stark ist, und genau dort lohnt sich gezielte Übung.

> **Statt Selbstkritik: Diese Frage stellen**
>
> „Was war an dieser Situation besonders herausfordernd — und was würde mir das nächste Mal helfen?“ Diese Frage bringt dich weiter als jeder innere Vorwurf.

9.2 Kleine Routinen, große Wirkung

Nein sagen lässt sich wie jede andere Fähigkeit trainieren — am besten in kleinen, regelmäßigen Schritten statt in einem einzigen großen Kraftakt.

- Beginne mit Situationen, die emotional wenig belastet sind, etwa im Kontakt mit Fremden oder losen Bekanntschaften.
- Übe die Bedenkzeit-Formel aus Kapitel 5 bewusst mehrmals pro Woche, auch bei kleinen Anfragen.
- Notiere dir jeden Abend ein Nein, das dir gut gelungen ist — so trainierst du deinen Blick auf Fortschritt statt auf Rückschritt.

- Sprich mit einer vertrauten Person über dein Vorhaben — äußere Unterstützung stärkt innere Konsequenz.

9.3 Die 24-Stunden-Regel bei Rückfällen

Wenn du merkst, dass du doch wieder aus altem Reflex Ja gesagt hast, hilft eine einfache Regel: Warte nicht bis zum nächsten Mal, sondern nutze die nächsten 24 Stunden, um die Situation innerlich abzuschließen. Frag dich, was du daraus mitnimmst — und lass den Selbstvorwurf bewusst los, sobald du die Lektion notiert hast.

9.4 Fortschritt sichtbar machen

Fortschritt beim Grenzensetzen verläuft selten geradlinig. Umso wichtiger ist es, ihn aktiv sichtbar zu machen, statt ihn im Alltag untergehen zu lassen. Führe für die nächsten Wochen eine einfache Liste: Datum, Situation, wie du reagiert hast.

Nach vier bis sechs Wochen lohnt sich ein Rückblick auf diese Liste. Die meisten Menschen sind überrascht, wie viel sich bereits verändert hat, wenn sie es schwarz auf weiß vor sich sehen.

9.5 Kurz zusammengefasst

- Rückfälle sind normal und liefern wertvolle Information statt Grund zur Selbstkritik.
- Kleine, regelmäßige Übungssituationen wirken nachhaltiger als seltene große Kraftakte.
- Die 24-Stunden-Regel hilft, Rückfälle schnell abzuschließen statt sie mitzuschleppen.
- Sichtbar gemachter Fortschritt motiviert stärker als ein vages Gefühl von „es wird schon besser“.



KAPITEL 10

Dein Übungsbuch — 14 Tage für mehr Klarheit

Wissen allein verändert selten etwas — Übung schon. Die folgenden 14 Tage sind bewusst kleinschrittig aufgebaut: jeden Tag ein kleiner, machbarer Impuls, der dich Schritt für Schritt sicherer im Neinsagen macht. Du brauchst pro Tag nur wenige Minuten. Wichtiger als Tempo ist Kontinuität.

So nutzt du dieses Kapitel

Nimm dir jeden Tag den jeweiligen Impuls vor. Es ist kein Problem, wenn du einen Tag auslässt oder die Reihenfolge anpasst — wichtig ist, dass du drangebleibst, nicht dass du perfekt bist.

Tag 1 — Bestandsaufnahme

Schreibe drei Situationen der letzten Wochen auf, in denen du Ja gesagt hast, obwohl du Nein wolltest.

☐ Erledigt

Tag 2 — Körpersignale erkennen

Achte heute bewusst darauf, wie sich ein unpassendes Ja körperlich anfühlt — eng, warm, verkrampft? Notiere die Signale.

☐ Erledigt

Tag 3 — Die Bedenkzeit-Formel üben

Nutze heute mindestens einmal bewusst einen Satz wie „Ich melde mich dazu später bei dir“, statt sofort zu antworten.

☐ Erledigt

Tag 4 — Ein kleines Nein wagen

Sag heute bewusst Nein zu einer kleinen, emotional unbelasteten Anfrage — zum Beispiel im Alltag mit Fremden oder losen Bekannten.

☐ Erledigt

Tag 5 — Glaubenssätze aufschreiben

Notiere zwei alte Glaubenssätze aus Kapitel 1, die du bei dir wiedererkennst, und formuliere je einen neuen, hilfreicheren Satz daneben.

☐ Erledigt

Tag 6 — Dein Wert-Fundament wiederholen

Lies dir die drei Werte aus Kapitel 4 erneut durch. Ergänze sie, wenn dir inzwischen weitere eingefallen sind.

☐ Erledigt

Tag 7 — Rückblick Woche 1

Wie hat sich diese erste Woche angefühlt? Was ist dir leichtgefallen, was war schwierig? Notiere es in ein bis zwei Sätzen.

☐ Erledigt

Tag 8 — Ein mittelschweres Nein

Sag heute bewusst Nein zu einer Anfrage, die etwas mehr emotionales Gewicht hat — etwa im Freundeskreis oder in der Familie.

☐ Erledigt

Tag 9 — Die Schuldwelle beobachten

Falls nach deinem Nein ein Schuldgefühl aufkommt, beobachte es bewusst, ohne es sofort wegzudrücken. Notiere, wie stark es war und wie es sich nach ein paar Stunden verändert hat.

☐ Erledigt

Tag 10 — Ruhige Wiederholung üben

Falls jemand heute nachfragt oder drängt, übe die Technik der ruhigen Wiederholung aus Kapitel 8, ohne neue Rechtfertigungen zu ergänzen.

☐ Erledigt

Tag 11 — Nein im Job formulieren

Formuliere im Voraus einen Satz, mit dem du eine mögliche Zusatzaufgabe im Job diese Woche höflich, aber klar ablehnen könntest.

☐ Erledigt

Tag 12 — Ein Gespräch über Grenzen suchen

Sprich mit einer nahestehenden Person offen darüber, dass du gerade übst, klarer Grenzen zu setzen. Beobachte, wie sich das anfühlt.

☐ Erledigt

Tag 13 — Dankbarkeit für dein Nein

Notiere ein Nein aus den letzten zwei Wochen, auf das du im Rückblick stolz bist — und warum.

☐ Erledigt

Tag 14 — Rückblick & Ausblick

Vergleiche deine Notizen von Tag 1 mit heute. Was hat sich verändert? Welche eine Situation möchtest du in den nächsten Wochen gezielt weiter üben?

☐ Erledigt

Deine persönliche Nein-Karte

Trage hier die drei Formulierungen ein, die für dich am stimmigsten klingen — aus diesem Buch oder in deinen eigenen Worten. Du kannst diese Seite fotografieren oder abschreiben, um sie griffbereit zu haben.

Kapitel 11

Affirmationen und tägliche Erinnerungen

Affirmationen ersetzen keine Übung — aber sie können in genau dem Moment helfen, in dem du kurz davor bist, aus altem Reflex Ja zu sagen. Lies dir diese Sätze regelmäßig durch, sprich sie laut aus oder schreibe sie an einen Ort, den du täglich siehst.

„Ein Nein zu dem, was mir nicht guttut, ist ein Ja zu mir selbst."

„Ich darf freundlich sein und trotzdem klare Grenzen haben."

„Meine Zeit und meine Energie sind wertvoll — ich entscheide, wohin sie fließen."

„Ich muss mich für ein ehrliches Nein nicht rechtfertigen."

„Ich bin auch dann liebenswert, wenn ich nicht allen gefalle."

„Schuldgefühle sind ein Gefühl, kein Beweis für ein Fehlverhalten."

„Ich darf für mich sorgen, ohne dabei rücksichtslos zu werden."

„Jedes ehrliche Nein macht mein Ja wertvoller."

Deine Morgenroutine für starke Tage

An Tagen, an denen du weißt, dass ein schwieriges Gespräch oder eine anspruchsvolle Bitte bevorsteht, hilft eine kurze morgendliche Erinnerung:

- Wähle eine der Affirmationen oben und sprich sie bewusst laut aus.
- Erinnere dich an ein Nein, das dir in der Vergangenheit gut gelungen ist.
- Leg dir, falls passend, eine deiner Formulierungen aus Kapitel 5 konkret zurecht.

> *„Du musst nicht perfekt Nein sagen. Du musst nur ehrlich bleiben."*

Meine Gedanken

Platz für das, was dich aus diesem Teil des Buches besonders beschäftigt.

Häufig gestellte Fragen

Zum Abschluss noch Antworten auf Fragen, die in Gesprächen und Coachings rund um das Thema Grenzensetzen besonders häufig auftauchen.

Was, wenn ich nach einem Nein sofort bereue, was ich gesagt habe?

Das ist ganz normal, besonders am Anfang. Bereue nicht das Nein an sich, sondern beobachte, was genau daran sich falsch angefühlt hat — vielleicht der Tonfall, vielleicht der Zeitpunkt. Ein Nein darfst du im Nachhinein nachjustieren, ohne es komplett zurückzunehmen: „Ich habe vorhin etwas kurz geantwortet, das wollte ich noch ergänzen …“

Muss ich meine Absage immer begründen?

Nein. Ein Nein ist auch ohne Begründung vollständig und gültig. In manchen Beziehungen ist ein kurzer Kontext trotzdem hilfreich, um Nähe zu erhalten — das ist dann eine bewusste Entscheidung, kein Muss.

Was, wenn mein Nein eine wichtige Beziehung gefährdet?

Ein einzelnes, freundlich formuliertes Nein gefährdet selten eine stabile Beziehung. Wenn doch, lohnt sich die ehrliche Frage, wie gesund diese Beziehung tatsächlich vorher war — siehe dazu auch Kapitel 8.

Wie gehe ich mit Menschen um, die trotz meines Neins beharrlich weiterfragen?

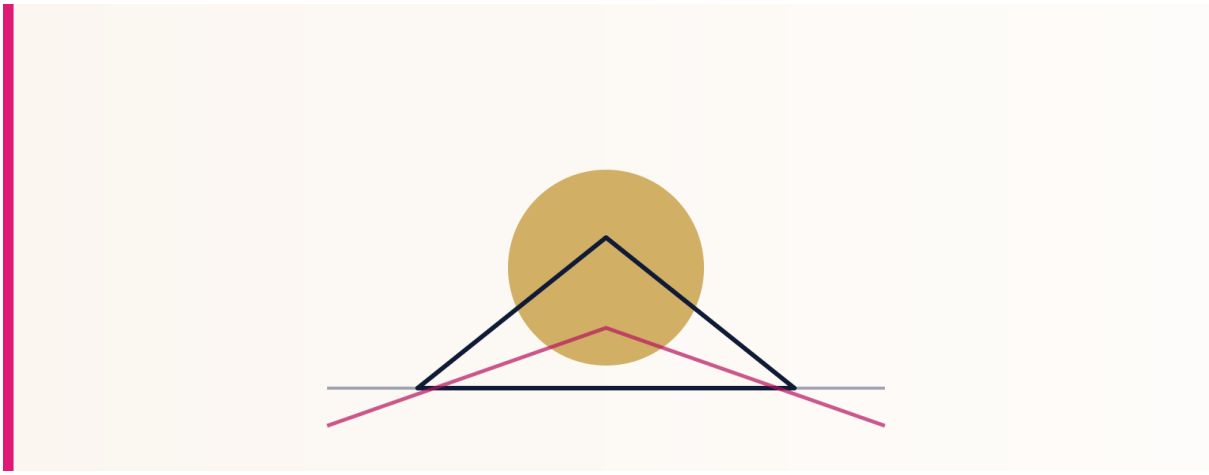
Nutze die Technik der ruhigen Wiederholung aus Kapitel 8: denselben Satz, ruhig und ohne neue Erklärung, so oft wie nötig wiederholen. Beharrlichkeit beim Gegenüber verdient keine zunehmende Rechtfertigung deinerseits.

Kann ich lernen, Nein zu sagen, auch wenn ich es mein ganzes Leben nicht getan habe?

Ja. Grenzen setzen ist eine Fähigkeit, kein angeborenes Talent. Wie jede Fähigkeit lässt sie sich in kleinen Schritten trainieren — genau dafür ist das Übungsbuch in Kapitel 10 gedacht.

Was, wenn ich in eine berufliche Situation komme, in der Nein sagen riskant erscheint?

Unterscheide zwischen tatsächlichem Risiko und gefühltem Risiko. Sachliche, priorisierende Formulierungen wie in Kapitel 7 beschrieben wirken in aller Regel professionell, nicht riskant. Bei begründeter Sorge um reale Konsequenzen kann es zusätzlich helfen, dich mit einer vertrauten Person oder einer Fachperson auszutauschen.



ZUM ABSCHLUSS

Dein nächster Schritt

Du hast dieses Buch nicht zufällig in die Hand genommen. Vielleicht, weil du erschöpft bist vom ständigen Ja. Vielleicht, weil du spürst, dass sich etwas ändern darf. Was auch immer dich hierher geführt hat — du hast bereits den ersten und oft schwierigsten Schritt gemacht: hinzuschauen.

Verändern wird sich dein Muster nicht über Nacht, und das muss es auch nicht. Jedes kleine, ehrliche Nein, das du ab jetzt aussprichst, ist ein Baustein für ein Leben, das sich weniger nach Pflicht und mehr nach dir selbst anfühlt. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Wähle einen Bereich, eine Formulierung, eine Situation — und beginne dort.

Dein Startpunkt für heute

Wähle eine einzige Situation aus den nächsten 48 Stunden, in der du üben möchtest, klarer Nein zu sagen. Lies dir die passende Formulierung aus Kapitel 5 noch einmal durch. Mehr braucht es nicht, um anzufangen.

Trag dieses Buch wie einen Begleiter bei dir — nicht als etwas, das du einmal liest und dann weglegst, sondern als Nachschlagewerk für die Momente, in denen du eine Erinnerung, eine Formulierung oder einfach etwas Zuspruch brauchst.

> *„Du bist nicht weniger wert, wenn du Nein sagst. Du bist dir selbst treu.“*

Von Herzen alles Gute auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Ruhe und Selbstachtung.

— Martina Libra

Über die Autorin

Martina Libra arbeitet als Lebens- und Sozialberaterin und zählt zu den gefragtesten Expertinnen Österreichs, wenn es um Selbstwert, Beziehungen und innere Klarheit geht. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen in ihrer eigenen Praxis durch die unterschiedlichsten Lebensphasen — einfühlsam, achtsam und mit einem tiefen Gespür für das, was dich im Innersten bewegt.

Zu ihren Schwerpunkten zählen Familienaufstellungen, Trauerbegleitung, Hypnose sowie Stressprävention. Ergänzend gibt sie ihr Wissen in liebevoll gestalteten Onlinekursen weiter und erreicht damit Menschen weit über ihre Praxis und Österreich hinaus.

Als Mutter von drei Kindern — darunter Zwillinge — und aus eigener Erfahrung mit einschneidenden Schicksalsschlägen weiß Martina Libra auch aus erster Hand, wie herausfordernd das Leben sein kann. Diese persönliche Tiefe ist in jeder Zeile ihrer Arbeit spürbar. Durch ihre langjährige Praxiserfahrung versteht sie sowohl die leisen Themen des Alltags als auch die großen Wendepunkte, die uns Menschen prägen.

Aus diesem reichen Erfahrungsschatz ist auch dieses Buch entstanden — mit dem Wunsch, dich dabei zu begleiten, dein Leben als etwas Kostbares zu betrachten und liebevoll für dich selbst zu sorgen.

Neben diesem E-Book hat Martina Libra bereits zahlreiche Ausfüllbücher, Journale und Erinnerungsbücher veröffentlicht, die auf Amazon erhältlich sind und Menschen dabei unterstützen, ihr Leben festzuhalten, zu reflektieren und bewusster zu gestalten.

> *„Klarheit und Freundlichkeit schließen sich nicht aus. Sie gehören zusammen.“*

Danke, dass du dir mit diesem Buch Zeit für dich selbst genommen hast.



Platz für dich

Halte fest, was dir nach diesem Kapitel wichtig ist.

Notizen

Platz für deine eigenen Gedanken, Formulierungen und kleinen Erfolge auf dem Weg zu einem klareren Nein.

Platz für deine eigenen Gedanken, Formulierungen und kleinen Erfolge auf dem Weg zu einem klareren Nein.

Notizen

Platz für deine eigenen Gedanken, Formulierungen und kleinen Erfolge.

Notizen

Platz für deine eigenen Gedanken, Formulierungen und kleinen Erfolge.