

# KEIN KLARES JA IST EIN NEIN

## Von der Gabe, zu dir zu stehen

Vier Buchstaben“, denke ich, „mehr sind es nicht“. Und doch ertappe ich mich, wie ich schon wieder ein „Ja, klar, mache ich“ kommuniziere. Und direkt kommt der Frust, dass ich mein Nein, was ich im Inneren gefühlt habe, nicht ausgesprochen habe. **Warum fällt uns ein Nein so schwer?** Schuldgefühle und die Angst vor Konsequenzen halten uns häufig davon ab, eine Bitte abzulehnen. Glaubenssätze wie „Das ist egoistisch“, „Bin ich dann noch eine gute Freundin/Kollegin?“ oder „Lasse ich meine Familie im Stich?“ triggern diese Gefühle an und lassen keine andere Wahl zu. Glauben wir zumindest.

### JEDES NEIN IST EIN JA ZU UNS

Leider hat jedoch ein unklares Ja für uns Konsequenzen, missachten wir damit doch unsere eigenen Bedürfnisse. Der innere Druck wächst, wir sind unzufrieden. Hingegen schaffen wir mit einem Nein für uns Freiraum zur Selbstliebe. Unsere Grenzen zu achten, bedeutet Selfcare. Wir stehen zu uns – mit allem was uns ausmacht und wer wir sind. Wir sind authentisch.

### 5 TIPPS, UM LEICHTER NEIN ZU SAGEN

**Entschleunige:** Nimm dir Zeit für deine Entscheidung und bitte um Bedenkzeit. **Überlege** welche Konsequenzen dein Ja hat. **Kommuniziere wertschätzend:** Sprich dein Nein klar und freundlich aus. **„Kein klares Ja ist ein Nein.“** Wiederhole diesen Satz, um dir bewusst zu machen, wann du ein klares Ja oder ein klares Nein kommunizierst. **Trainiere** – denn jedes Nein lässt dein Selbstvertrauen wachsen.

„Kein klares JA ist ein NEIN“ ist mein Mantra. Mein großer Dank geht an meine Reiki-Lehrerin Silke Hain, die diesen Satz zu mir gebracht hat. Er erinnert mich jeden Tag daran, authentisch zu mir und damit auch meinem Gegenüber zu sein.

### Janine Reinisch – Coaching für Umdenker:innen

Krisen souverän meistern | Expertin für Multisystemische Aufstellungen | International Life- und Business Coach  
[www.coachingangebot-janinereinisch.de](http://www.coachingangebot-janinereinisch.de)  
[www.janinereinisch.de](http://www.janinereinisch.de) | [coaching@janinereinisch.de](mailto:coaching@janinereinisch.de)  
 @janine\_reinisch\_coaching

