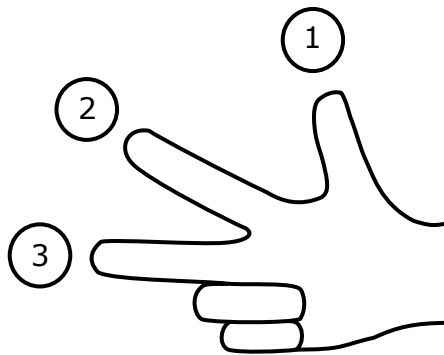


Nein sagen – fair für beide Seiten!

1. Respekt (in der Haltung) oder Zuneigung.
2. Was ich gut fand, finde, in Zukunft möchte, eine Brücke: Was ich verstehen kann.
3. Was ich nicht gut fand, finde, nicht mehr möchte.



1: Der Daumen nach oben steht für Deinen Respekt oder Deine Zuneigung für Dein Gegenüber. Dein Respekt kann sich z. B. in Deiner freundlichen Haltung zeigen. Eine echte Zuneigung kannst Du auch direkt formulieren: „Du bist mir wirklich sehr wichtig“. Natürlich kann man auch mit Missachtung Nein sagen, das fühlt sich allerdings im Nachhinein meist nicht besonders gut an. Außerdem wäre es wahrscheinlich unfair und damit nicht in ok.

2: Der Zweite Finger steht für das, was Du möchtest: Es ist gut, Dir ein wenig Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was Du wirklich möchtest. Vielleicht kann Dir ein vertrauter Freund dabei helfen. Das kann natürlich auch ein Kompromiss sein; wichtig ist, dass er auch für Dich fair ist! (Wenn Dein Gegenüber deswegen schmolzt, sagt das nichts darüber aus, ob Deine Aussage fair ist oder nicht!)

Mit dem 2. Finger kannst Du auch Dein Verständnis für das Problem Deines Gegenübers mitteilen („Ich kann verstehen, warum Du Dir ... von mir wünschst. Und auch, dass Du es blöd findest, dass ich nicht einfach nur Ja sage“). Damit baust Du sozusagen eine „Brücke des Verständnisses“: Du setzt einen „Brückenpfeiler“ auf der Seite des anderen, indem Du sagst „ich kann Deine Position verstehen“.

3. Der dritte Finger steht für das, was Du nicht (mehr) möchtest. Wenn Du begründest, warum Du es nicht (mehr) möchtest, kann Dein Gegenüber Dich besser verstehen. Damit baust Du Deine „Brücke des Verständnisses“ weiter auf: Du setzt einen „Brückenpfeiler“ auf Deiner Seite, indem Du sagst „dies ist meine Position, vielleicht kannst Du sie verstehen“.

Mit diesen 3 Fingern hast Du eine Aussage gemacht, die erstens fair ist, zweitens Deinem Gegenüber Wertschätzung und eine gute Chance gibt, Deine Standpunkte zu verstehen. Drittens entspricht diese Aussage Deinen Bedürfnissen und Werten und das ist sehr wertvoll, weil Du genau damit DEINEN Weg gehen kannst. Und für Dich kann es keinen besseren geben! Darum lohnt es sich auch – vielleicht mit Hilfe einer vertrauten Person – diese 3-teilige Aussage vorab einmal gut und klar zu formulieren. Mein Tipp: Sie aufzuschreiben wird Dir noch mehr Klarheit geben.

Zum Schmollen: Das 3-Finger-Modell zeigt auch anschaulich, was passiert, wenn dein Gegenüber schmollt. Denn dann sagt er/sie, dass Du ihn/sie sehr unfair behandelt hast: Er/sie ignoriert damit den positiven und den verständnisvollen Teil Deiner Aussage. So als ob Du ihm nur den 3. Teil und damit den Mittelfinger gezeigt hättest („Wie kannst Du nur so gemein sein?!“) ...

Deine Reaktion darauf kann wieder Dein Verständnis sein: „Ich kann verstehen, dass Du es doof findest, dass ich Dir Deinen Wunsch nicht erfüllen möchte – wer hört das schon gerne“. Und dann kannst Du die drei Finger noch einmal aufzählen: „Aber ich meine es wirklich ernst, wenn ich sage, dass Du mir wichtig bist und dass ich gerne ... mit Dir möchte. Auch wenn das eben nicht genau das ist, was Du Dir wünschst“. Dann ist es wichtig, dass Du dem anderen die Gelegenheit gibst, darüber nachzudenken. Auch wenn er/sie dann erstmal schmollt. Überprüfe noch einmal, ob Du Dich tatsächlich fair verhalten hast und wenn das tatsächlich der Fall ist, bleibe immer bei dem, was Dich überzeugt, denn das entspricht Deinen Werten und Bedürfnissen und damit DEINEM Weg!

Noch ein Tipp: Übe diese Strategie erstmal mit Menschen, die ein relativ gutes und stabiles Selbstwertgefühl haben, denn die werden mit wenig Drama reagieren – wahrscheinlich werden sie Dir gegenüber sogar mehr Respekt empfinden, wenn Du fair für beide Seiten Nein sagst. So kannst Du Dich an die 3-Finger-Methode des Neinsagens mehr und mehr gewöhnen. Und später auch bei Menschen anwenden, die ein wackeliges Selbstwertgefühl haben und mehr dazu neigen, dramatisch (und damit kindlich) zu reagieren.

Wenn Du es mit Menschen zu tun hast, die Dein Nein nicht respektieren, ist es durchaus fair, immer deutlicher zu werden. Denn diese Menschen verhalten sich erstens unfair und zweitens sind sie so dickfellig, dass sie oft ziemlich deutliche Signale brauchen, um zu verstehen.

Dann kannst Du sagen „ich habe es Dir schon ein paar Mal gesagt, ich möchte ... wirklich nicht!“. Natürlich kannst Du auch ankündigen, die Situation zu verlassen. Und es dann auch tatsächlich tun, wenn der/die andere nicht aufhört.

Eine besonders freundliche Variante kann auch das aktive Zuhören sein: „Du kannst/magst immer noch nicht verstehen, dass ich ... nicht möchte. Warum eigentlich nicht?“. Damit lenkst Du seine Aufmerksamkeit freundlich auf sein Problem.

Ich wünsche Dir, wie immer, viel Erfolg auf Deinem Weg!
Denn Du bist es wert :o)

Dein Burkhard