

## >> Von Herzen «Nein» sagen

Grenzen setzen, ohne zu verletzen

**Sabine ist Geschäftsleitungs-Assistentin. Sie jongliert täglich verschiedene Projektarbeiten, koordiniert das Tagesgeschäft und versucht dabei, den Überblick zu behalten. Wichtig ist ihr, eine Hand frei zu behalten, um unvorhergesehene Aufgaben erledigen zu können. Obwohl ihr das meistens gut gelingt, fehlen ihr manchmal weitere Hände, all das zu verarbeiten, was auf sie zukommt. In der letzten Zeit häufen sich solche Fälle und die Tage im Büro werden immer länger. Eigentlich müsste Sabine «Nein» zu weiteren Aufgaben sagen, aber das fällt ihr schwer.**

Fällt es Ihnen auch oft schwer, «Nein» zu sagen? Vielleicht haben Sie Angst davor, abgelehnt oder nicht mehr gemocht zu werden? Oder glauben Sie, für ein «Nein» später bezahlen zu müssen, nicht mehr gebraucht zu werden oder etwas Spannendes zu verpassen? All das verleitet dazu, trotzdem «Ja» zu sagen, obwohl das Bauchgefühl «Nein» signalisiert.

### Die Gründe für ein halbherziges «Ja»

Häufen sich die «halbherzigen Ja>s», entsteht oft der Eindruck, man werde ausgenutzt. Dabei sehnt man sich eigentlich danach, dass die anderen einem das «Nein-sagen» abnehmen und gar nicht erst um Mithilfe bitten. Allerdings legt man mit diesem Denken sein Glück in die Hände der anderen.

Als Sabine von ihrem Chef gefragt wird, ob sie bereit wäre, zusätzlich in einem Projekt für eine neue Arbeitszeiterfassung mitzuwirken, wird es Sabine zu viel: «Das auch noch?!? – sieht mein Chef denn nicht, dass mir das Wasser schon lange bis zum Hals steht? Habe ich überhaupt eine Wahl? Darf ich bei meinem Chef «Nein» sagen?»

### Auf das Bauchgefühl hören und das Gespräch entschleunigen



Ein «Nein» schafft Klarheit

Sabine besinnt sich auf das, was sie in einem Kurs in Gewaltfreier Kommunikation (auch Wertschätzende Kommunikation genannt) gelernt hat. Gefühle sind Wegweiser zu unseren Bedürfnissen. Gefühle zeigen uns an, ob Bedürfnisse erfüllt werden oder nicht. Ein gut ausbalancierter Bedürfnishaushalt trägt zur nachhaltigen Leistungsfähigkeit und Freude bei der Arbeit bei. Deshalb ist es wichtig, auf die eigene Befindlichkeit zu hören. Sabine merkt, dass sie die Anfrage des Chefs nicht sofort beantworten kann, weil sie selber erst mal Klarheit braucht, was diese Anfrage für sie bedeutet. Deshalb bittet sie ihren Chef um weitere Informationen über das Projekt und etwas Bedenkzeit.

Sabine nutzt einige ruhige Minuten, um sich zu überlegen, was die Annahme dieses neuen Projekts für sie bedeutet. Wenn sie an die anderen laufenden Aufgaben denkt und gleichzeitig Kapazitäten für Unvorhergesehenes haben möchte, fühlt sie sich gestresst. Ihr ist Verlässlichkeit wichtig und sie möchte auch ihrer Gesundheit Sorge tragen. Der Gedanke, beim neuen Projekt nicht dabei zu sein, löst aber auch Unbehagen aus. Sie möchte einen Beitrag zur gemeinsamen Zielerreichung leisten und hat Angst davor, nicht mehr als verlässliche und anpackende Mitarbeiterin gesehen zu werden.

### Ein «Nein» ist immer auch ein «Ja» zu den eigenen Bedürfnissen

Sabine überlegt sich, wie sie ihren Anliegen Rechnung tragen kann. Nimmt sie das neue Projekt an, werden alle ihre Bedürfnisse zu kurz kommen. Das

Risiko, die Termine nicht einhalten zu können ist gross und ihre Verlässlichkeit würde damit auf dem Spiel stehen. Es wird ihr auch bewusst, wie wichtig es ihr ist, achtsam mit ihren persönlichen Ressourcen umzugehen, und sie möchte ihre Freude an der Arbeit bewahren. Um im Gespräch mit ihrem Chef flexibel zu bleiben, überlegt sie sich, ob sie sich vorübergehend aus einem anderen Projekt zurückziehen oder Aufgaben an andere Personen delegieren kann. Damit wird das «Nein» zu einem «Nein, nicht jetzt».

Sabine ist erleichtert über die gewonnene Klarheit. Sie ist überzeugt, ihrem Chef das «Nein» zum Projekt und mögliche Handlungsalternativen konstruktiv aufzeigen zu können. Mit der inneren Haltung, dass dieses «Nein» nicht ein «Nein» gegen den Chef, sondern ein «Ja» für die eigenen Bedürfnisse bedeutet, fällt es ihr jetzt leicht, von Herzen «Nein» zu sagen. Sie spricht dies in den 4 Schritten der Gewaltfreien Kommunikation an: «Peter, du hast mich gefragt, ob ich im Projekt Arbeitszeiterfassung mitwirken würde. Wenn ich daran denke, dass ich im gleichen Zeitraum in zwei anderen HR-Projekten eingespannt bin und eine freie Hand für Unvorhergesehenes haben möchte (Beobachtung), dann ist mir unwohl dabei (Gefühl), weil mir Verlässlichkeit am Herzen liegt (Bedürfnis). Deshalb möchte ich mich im Moment nicht für dieses neue Projekt engagieren. Gerne bin ich aber bereit, mit Dir darüber nachzudenken, ob ich mich allenfalls aus einem der anderen Projekte zurückziehen kann, falls das neuere Projekt für Dich eine höhere Priorität hat (Handlung). Wie siehst Du das?»

Obwohl Sabines Chef ein «Ja» bevorzugt hätte, ist er dankbar für ihre klaren Worte. Er schätzt ihr Engagement und ihre Fähigkeit, für sich einzustehen. Das gibt ihm Sicherheit, dass in Zukunft ein «Ja» von ihr auch so gemeint ist und er sich darauf verlassen kann.

Vera Heim  
aus dem NEWS LETTER 01/2011

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.