

Warum „Leider“ wichtig ist

24.12.2019, 11:34 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

Nein-Sagen ist für viele Menschen eine Herausforderung. Gerade wenn man einen inneren Antreiber in sich hat, der einem befiehlt: Alle müssen dich mögen. Keiner darf dich ablehnen. Mach es allen recht.

Nein-Sagen kann man üben. Wer oft Nein sagt, wird irgendwann feststellen, daß es gar nicht so schlimm ist. Ihm wird auffallen, daß sich dadurch keineswegs alle sozialen Kontakte auflösen und man als alte Jungfer (männlich oder weiblich) Spinnweben auf der Fernsehcouch ansetzt. Nach einer leichten bis starken Panik, die dem Gewinsel des inneren Antreibers geschuldet ist, wird man im Gegenteil feststellen, daß sich vor allem jene Menschen von einem fernhalten, denen man sowieso nie etwas bedeutet hat. Wahre Liebe und echte Freundschaft machen sich eben nicht am Grad der Ausnutzbarkeit fest. Sie halten es aus und wachsen sogar mit einer klaren Kante und individueller Kontur, die Grenzen wie ein Nein sogar fördern.

Und trotzdem sollte man nicht zu einem „Arschloch“ werden. Es gibt Bücher, die empfehlen sich abzuwöhnen. Manchmal ist es aber zu viel des Guten, bzw. Schlechten. Wer eine gefühlsundurchlässige Elefanten-Arschloch-Haut um sich herum entwickelt, wird auch nicht mehr fähig sein, befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Er oder sie mag als cool gelten und durch die Masse der Rücksichtslosigkeit sogar eine Menge von Bewunderern um sich scharen, doch mit Liebe und Freundschaft hat das genausowenig zu tun. Wer nichts mehr fühlt, auch keine Trauer und keine Einsamkeit, führt deshalb noch kein glückliches Leben. Auch hier gilt: Im Gegenteil.

Das Gegenteil vom Arsch ist vielleicht das Herz. Und darauf kommt es wirklich an. Wer Nein sagt, sollte das durchaus auf eine einfühlsame Art und Weise machen. Ehrliches Verständnis für Menschen, die tatsächlich Hilfe brauchen, gehört dazu. Diese Haltung kann man durch ein einfaches Wort vermitteln: Leider. Man sollte nicht aus reinem Mutwillen Nein-Sagen (zumindest nicht auf Dauer, zum Üben ist es okay), sondern, weil man tatsächlich etwas anderes und Wichtigeres zu tun hat, was keinen Aufschub erlaubt. Auf die eigene Gesundheit zu achten und Selbstfürsorge zu betreiben, gehört mit Sicherheit dazu. Trotzdem darf es einem leid tun, daß man dem anderen gerade nicht helfen kann. Und das darf, ja sollte man auch sagen, wenn man die Beziehung zum anderen nicht nachhaltig gefährden möchte. Ein Nein klingt für niemanden schön und Menschen, die einem etwas bedeuten (Kollegen, Freunde, Familie), verletzt man nicht mutwillig. Deshalb ist es richtig zu sagen: „Ich kann diese Aufgabe leider nicht für dich übernehmen...“, „Leider habe ich schon etwas anderes vor...“. Das einfache Wort leider, signalisiert dem anderen, daß man kein kaltschnäuziger Egoist ist, dem andere egal sind. Es zeigt Mitgefühl und Respekt zugleich. Und es kostet dem Nein-Sagenden keinen großen Aufwand bei maximaler Risikominimierung. Wer noch eine Spur freundlicher sein möchte, bietet dem Fragenden eine Alternative an: „Frag doch einmal XY...“, „Nein, aber probiere es doch mal auf diese Weise...“.

Einfühlsames Nein-Sagen ist wertschätzend und einfühlsam zugleich. Es ist nicht egoistisch und erlaubt es, die eigenen Interessen und Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wer sozial verträglich und mit Herz Nein sagen will, achtet auf sein Gefühl, sagt ehrlich Nein und bietet eine gute Alternative an. Mehr kann man an dieser Stelle leider nicht sagen. Wer das Nein-Sagen vertiefen und perfektionieren möchte, kann aber jederzeit an einem Kurs „Easy Stressmanagement“ oder „Easy Stressmanagement durch soziale Kompetenz“ (GSK – Selbstsicherheitstraining) teilnehmen.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1071933 • Views: 404 (Stand: 04.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1071933/Warum-Leider-wichtig-ist.html>