

Nein sagen - DIE Kompetenz zum Schutz vor Burnout

16.04.2013, 10:48 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *birgit blume coaching & training*

Nein sagen - DIE Kompetenz zum Schutz vor Burnout

Ihnen wird alles zuviel? Sie wissen nicht mehr, wie Sie das alles schaffen sollen? Sie haben 'Rücken', der Kopf schmerzt? Wie wäre es dann einmal mit einem 'NEIN': zu der Bitte Ihrer Freundin, ihr beim Umzug zu helfen? Zu den dauernden Überstunden? Ein 'Nein' zu anderen ist ein 'Ja' zu sich selbst: für die eigene Gesundheit, die eigenen Zeit- und Energieressourcen. Sie meinen, das wäre egoistisch? Ja genau, und zwar im folgenden Sinne: nur wer gut mit sich selbst umgeht, geht gut mit anderen um und kann für sie da sein - und er bleibt gesund!

Haben Sie sich in letzter Zeit geärgert, weil Sie wieder einmal 'ja' gesagt haben, als Sie um etwas gebeten wurden, obwohl Ihnen vielmehr nach einem 'nein' zumute war? Hatten Sie Stress durch die damit verbundenen zusätzlichen Aufgaben, die zu denen hinzukamen, die Sie eh schon erledigen mussten? Damit stehen Sie nicht alleine.

'Nein' zu sagen, fällt vielen von uns sehr schwer. Die Gründe dafür sind vielfältig. Zum Einen ist da die Angst vor Ablehnung, wenn wir dem anderen etwas verweigern. Der andere wird vielleicht enttäuscht oder verärgert sein, weil wir seiner Bitte nicht nachkommen, insbesondere, wenn wir bisher immer zur Verfügung standen und er es nicht gewohnt ist, dass wir eine Bitte abschlagen. Die Enttäuschung und den Ärger des anderen gilt es auszuhalten. Machen Sie sich klar, dass Sie für die Gefühle des anderen nicht verantwortlich sind und muten Sie dem anderen zu, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Oder wir wollen nicht egoistisch oder herzlos wirken, wenn wir die eigenen Bedürfnisse wichtiger nehmen als die des anderen. Dabei können wir nur gut für andere da sein, wenn wir zunächst gut für uns sorgen, unsere Bedürfnisse ernst nehmen und auf unsere Kraft und Energie achten.

Oder wir brauchen das Gefühl, gebraucht zu werden: für andere da zu sein und helfen zu können tut vielen Menschen sehr gut. Wichtig ist nur, dass wir unsere Bedürfnisse im Blick behalten und nicht nur helfen, um gemocht zu werden.

Machen Sie sich einmal klar, was es ganz konkret für Sie bedeutet, wenn Sie 'ja' sagen, obwohl Sie viel lieber 'nein' gesagt hätten: weniger Zeit und Kraft für eigene Vorhaben, weniger Zeit für Erholung, Stress wegen der zusätzlichen zu erledigenden Dinge, Ärger wieder nachgegeben zu haben. Rechnen Sie einmal zusammen, wie viel Zeit Sie damit verbringen, Dinge für andere zu erledigen. Das alles sind die Kosten für Ihr vorschnelles 'ja'.

Erlauben Sie sich, 'nein' zu sagen! Es steht Ihnen zu, Ihre Bedürfnisse wichtig zu nehmen und gut für sich zu sorgen.

Das 'nein'-Sagen hat viele Vorteile:

Mit jedem 'nein' stehen Sie für sich und Ihre Bedürfnisse ein.

Sie setzen Grenzen und damit wächst der Respekt vor der eigenen Person, Ihr Respekt und der der anderen.

In jedem 'nein' steckt ein 'ja' für andere Dinge, die Ihnen das 'nein' ermöglicht. Es erhöht Ihre zeitlichen und emotionalen Ressourcen. Sie haben mehr Zeit, Kraft und Energie für eigene Vorhaben und Projekte oder für die Menschen, für die Sie viel lieber etwas tun und beugen so Stress und Burnout vor.

Machen Sie sich vor dem 'nein' Gedanken über die Konsequenzen:

Es gibt - besonders im Berufsleben Situationen, in denen es besser ist, 'ja' zu sagen, auch wenn diese Situationen seltener sind, als es sich anfühlt. Meist ist es die Angst vor der Reaktion des Vorgesetzten oder Kollegen, die Befürchtung vor dem Karriereknick, die uns 'ja' sagen lässt, statt die Möglichkeit des 'nein' - vielleicht auch mit dem Betreffenden - zu

erörtern.

Dabei kann ein 'nein' auch im Sinne des Unternehmens sein: Sie zeigen Ihrem Vorgesetzten, dass eine weitere Aufgabe eine gute Erledigung der bisherigen Aufgaben und Ihre Gesundheit gefährdet. An beidem hat Ihr Vorgesetzter aber ein reges Interesse! Wägen Sie das Für und Wider ab und nehmen Sie sich ruhig eine Bedenkzeit, bevor Sie eine Entscheidung treffen.

Portrait

Als Juristin im Bundestag, Rechtsanwältin in eigener Kanzlei und Leiterin der Rechtsabteilung und Verwaltung eines mittelständischen Unternehmens habe ich in über zwanzig Jahren erfahren, wie wichtig ein gelassener Umgang mit den alltäglichen Belastungen und ein wertschätzender Umgang miteinander für die Erhaltung von Gesundheit und Lebensfreude sind - meiner eigenen und der meiner Mitarbeiter.

Meine Trainings und Coachings vermitteln Strategien und Impulse für die Steigerung der eigenen Gesundheitskompetenz, für die Stressbewältigung im Alltag, gesundes Führen und Entspannung.

News-ID: 712763 • Views: 158 (Stand: 21.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/712763/Nein-sagen-DIE-Kompetenz-zum-Schutz-vor-Burnout.html>