

Carmen Klein

# ERFOLGREICH NEIN SAGEN

Gebrauchsanweisung für ein unentbehrliches Wort



Zeichnungen von Werner „Tiki“ Küstenmacher

R. BROCKHAUS VERLAG WUPPERTAL

tempus.VERLAG GIENGEN

© R. Brockhaus Verlag 2006

Umschlaggestaltung: Buttgeriet Et Heidenreich, Haltern am See

Umschlaggrafik: Werner Küstenmacher

Satz u. Gestaltung: Ralf Krauß, Herrenberg

Druck u. Bindung: Finidr, s.r.o., Tschechien

ISBN-10: 3-417-24947-3 (R.Brockhaus)

ISBN-13: 978-3-417-24947-7 (R.Brockhaus)

ISBN-10: 3-928807-41-2 (tempus)

ISBN-13: 978-3-928807-41-8 (tempus)

# INHALT

## TEIL A:

### „NEIN“ SAGEN

### UND WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN!

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1. WARUM „NEIN“ SAGEN NOTWENDIG IST</b>  | <b>7</b>  |
| LEBEN SIE IHR LEBEN!  |           |
| <b>2. „NEIN“ SAGEN UND WAS MICH DARAN HINDERT</b>                                     | <b>10</b> |
| ERGRÜNDEN SIE IHRE „NEIN“-ÄNGSTE  |           |
| <b>3. WIE SIE SICH SELBST TREU BLEIBEN</b>  | <b>21</b> |
| SAGEN SIE „JA“ ZU SICH SELBST   |           |
| <b>4. WAS PASSIERT, WENN SIE „JA“ SAGEN,<br/>WAS PASSIERT, WENN SIE „NEIN“ SAGEN?</b> | <b>26</b> |
| ERKENNEN SIE, WARUM IHR „NEIN“ SO WICHTIG IST!  |           |
| <b>5. SO VIEL „JA“ WIE MÖGLICH, SO VIEL „NEIN“ WIE NÖTIG!</b>                         | <b>32</b> |
| GEBEN SIE DIE RICHTIGE ANTWORT ZUR RICHTIGEN ZEIT!                                    |           |

## TEIL B:

### WIE VERPACKE ICH MEIN „NEIN“ ?

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>6. ENTDECKEN, WAS ICH WIRKLICH WILL</b>                                 | <b>38</b> |
| GEBEN SIE IHREM LEBEN EINE RICHTUNG!                                       |           |
| <b>7. MUTIG „NEIN“ SAGEN</b>   | <b>46</b> |
| HABEN SIE KEINE ANGST VOR DEM „NEIN“-SAGEN!                                |           |
| <b>8. „NEIN“ SAGEN – FREUNDLICH, ABER BESTIMMT</b>                         | <b>49</b> |
| GEWINNEN SIE DURCH FREUNDLICHKEIT!   |           |
| <b>9. „NEIN“ SAGEN IST ERLERNBAR</b>                                       | <b>63</b> |
| LERNEN SIE ZEHN GRUNDTECHNIKEN KENNEN!                                     |           |
| <b>10. SCHAFFEN SIE SITUATIONEN,<br/>DIE EIN „NEIN“ ÜBERFLÜSSIG MACHEN</b> | <b>69</b> |
| MACHEN SIE SICH DAS LEBEN LEICHTER!  |           |

## TEIL C:

**AUCH „NEIN“-SAGEN WILL GEÜBT SEIN**

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>11. WENN EIN JASAGER „NEIN“ SAGT</b>                 | <b>73</b> |
| MACHEN SIE IHNEN NAHE STEHENDE PERSONEN<br>VERBÜNDETEN! |           |
| <b>12. AUCH „NEIN“-SAGEN WILL GEÜBT SEIN</b>            | <b>76</b> |
| BEKOMMEN SIE SICHERHEIT DURCH ÜBUNG!                    |           |
| <b>13. ÜBERLEGT „NEIN“ SAGEN</b>                        | <b>79</b> |
| SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERFOLG                          |           |
| <b>14. BLEIBEN SIE DRAN!</b>                            | <b>82</b> |
| FEIERN SIE ERFOLGE, VERBESSERN SIE MISSEFOLGE           |           |
| <b>15. IHR „SCHLACHTPLAN“</b>                           | <b>84</b> |
| BEGINNEN SIE JETZT!                                     |           |

## TEIL D:

**„NEIN“- SAGEN IN ALLEN SITUATIONEN**

- |   |            |
|---|------------|
| <b>16. „NEIN“ SAGEN AM ARBEITSPLATZ</b>   | <b>88</b>  |
| STEIGERN SIE IHRE LEBENSQUALITÄT DURCH EINEN<br>ANGENEHMEN ARBEITSPLATZ   |            |
| <b>17. „NEIN“ SAGEN IN DER FAMILIE UND PARTNERSCHAFT</b>  | <b>101</b> |
| ENTDECKEN SIE DIE FASZINATION DES ANDERSEINS  |            |
| <b>18. „NEIN“ SAGEN UNTER FREUNDEN</b>  | <b>108</b> |
| „NEIN“ SAGEN GEHÖRT ZUR FREUNDSCHAFTSPFLEGE   |            |
| <b>19. „NEIN“ SAGEN ZU VERKÄUFERN UND VERTRETERN,<br/>ZU BETTLERN UND SCHNORRERN,<br/>ZU GELDANFRAGEN, ZU SPENDENAUFFORDERUNGEN<br/>UND ZU DAUERREDNERN</b> | <b>114</b> |
| LASSEN SIE SICH NICHT UNTER DRUCK SETZEN!   |            |
| <b>20. „NEIN“ SAGEN ZU SICH SELBST</b>  | <b>121</b> |
| VEREINFACHEN SIE IHR LEBEN!   |            |

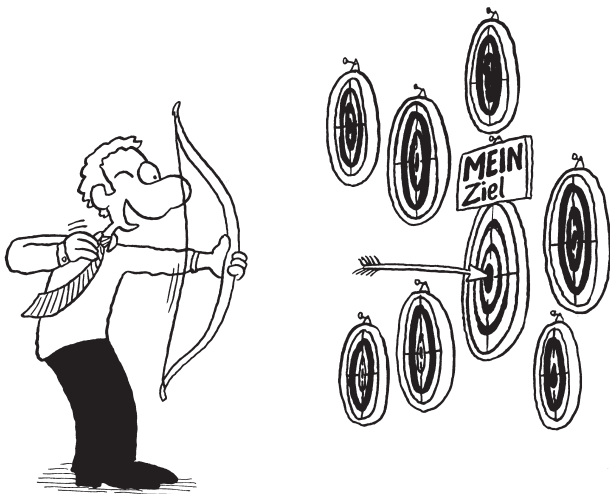
A.

## „NEIN“ SAGEN UND WAS SIE DARÜBER WISSEN SOLLTEN!

### 1 | WARUM „NEIN“ SAGEN NOTWENDIG IST LEBEN SIE IHR LEBEN!

Montagabend. Müde und mit brummendem Kopf lassen Sie sich ins Bett fallen. Was für ein Tag! Morgens klingelte in einem fort das Telefon und von den Aufgaben, die Sie schon seit Tagen erledigen wollen, konnten Sie noch keine einzige angehen. Mittags folgte dann eine nicht enden wollende Konferenz. Danach wartete noch ein wichtiges Kundengespräch auf Sie und Ihr Vorgesetzter rief Sie zu sich, um über ein aktuelles Angebot mit Ihnen zu sprechen. Als Sie schließlich nach Hause kamen, war das Essen schon kalt und die Kinder auf dem Weg ins Bett. Mit einem Blick auf die Uhr stellten Sie fest, dass Sie in einer Stunde auf der Vorstandssitzung des Sportvereins sein müssen. Also schnell etwas essen, Unterlagen zusammenpacken und noch einen kurzen Blick hineinwerfen, ein Geburtstagsanruf bei einem Freund, ein paar nette Worte zu Ihrer Frau und schon ging es wieder los. So oder ähnlich sieht Ihr Tag aus, wenn Sie nicht ab und zu „Nein“ sagen! Ihr Tag hat nicht zu wenig Stunden, sondern Sie haben zu viele Aktivitäten.

Was tun Sie, wenn Sie „Ja“ sagen? Oft lassen Sie sich vor den Karren eines anderen spannen und helfen ihm, seine Lebensziele zu verwirklichen. Nicht Sie haben die Zügel Ihres Lebens in der Hand, sondern andere. Ständig werden Bitten und Forderungen an uns herangetragen. Doch wenn Sie selbst auf Ihrer Prioritätenliste ganz oben stehen wollen, werden Sie nicht umhinkommen, manchmal „Nein“ zu sagen.



Die Zeit ist zum wertvollsten Gut unseres Jahrhunderts geworden. Obwohl wir durch die steigende Lebenserwartung, die sinkenden Arbeitszeiten, die technischen Hilfen und den medizinischen Fortschritt mehr freie Zeit zur Verfügung haben, scheinen die Belastungen zuzunehmen und die Zeit schneller vorüberzugehen. Es ist, als ob wir versuchen, ein Auto übervoll zu bepacken, weil wir vergessen, unnötige Gegenstände vorher herauszunehmen. Wir stopfen unseren Alltag immer voller mit verschiedensten Aktivitäten und vergessen, Ballast abzulegen. Sagen Sie „Nein“ und Sie werden plötzlich Zeit und Energie für Dinge haben, an die Sie früher nicht im Traum denken konnten. Auf einmal werden Sie sich auf die Dinge konzentrieren können, die Ihnen wirklich am Herzen liegen. Sie werden nicht mehr ständig damit beschäftigt sein, die Vorstellungen anderer zu erfüllen, sondern nehmen Ihr Leben selbst in die Hand und treffen Ihre eigenen Entscheidungen.

Natürlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Aber „Nein“ sagen ist erlernbar. Oft ist es für uns einfacher, Vokabeln zu lernen, als in bestimmten Situationen ein „Nein“ auszusprechen. Warum behandeln wir dieses Wort wie ein Schimpfwort und fühlen uns schuldig, wenn wir es benutzen? „Nein“ ist ein Wort mit Macht. Es entscheidet nicht nur über Ablehnung oder Bestätigung. „Nein“ ist auch eine „Formel des Protests“ und kann somit gefährliche Folgen haben. Wie jedes machtvolle Ding hilft oder verletzt es.

Eine Medaille hat immer zwei Seiten. Ein „Ja“ kann nie ohne ein „Nein“ stehen und ein „Nein“ nie ohne ein „Ja“. „Ja“ zu Überstunden heißt im selben Moment „Nein“ zu mehr Zeit mit Ihrer Familie. „Ja“ zu einer Beziehung heißt „Nein“ zum Singledasein. Egal, wie Sie antworten, durch „Nein“ und „Ja“ werden immer Prioritäten gesetzt.

„Nein“ ist weder steigerbar, noch gibt es ein halbes „Nein“. Entweder wir entscheiden uns für etwas oder dagegen. Ein klares „Nein“ – wie auch ein klares „Ja“ – ist ein Thema, das sich durch unser ganzes Leben zieht. Es gibt kein „Jein“, auch wenn wir es manchmal gerne wollen.

„Nein“ sagen hilft Ihnen, Geld und Zeit zu sparen, es steigert Ihr Wohlbefinden und schont Ihre Nerven. Und das Beste: „Nein“ sagen ist vollkommen kostenlos!

## 2 „NEIN“ SAGEN UND WAS MICH DARAN HINDERT ERGRÜNDEN SIE IHRE „NEIN“-ÄNGSTE!

Wie oft haben Sie schon „Ja“ gesagt, obwohl Ihr Kopf eindeutig „Nein“ gedacht hat? Warum scheuen wir uns davor, das gedachte „Nein“ auch auszusprechen? Jeder Mensch hört, laut einer Studie der amerikanischen Harvard-Universität, bis zu seinem 18. Lebensjahr 180 000-mal das Wort „Nein“. Warum fällt es uns dann so schwer, es auszusprechen?

### SCHÜTZT „JA“ SAGEN VOR ABLEHNUNG, VERLUST UND EINSAMKEIT?

*„Ich kenne keinen sicheren Weg zum Erfolg, nur einen zum sicheren Misserfolg – es jedem recht machen zu wollen.“* Plato

Maria arbeitet seit acht Jahren als Chefsekretärin in einem Speditionsunternehmen. Anfänglich verstand sie sich sehr gut mit ihrem Chef. Es war eine tolle Möglichkeit für sie, nach der Kinderpause wieder in den Beruf einzusteigen. Doch im Lauf der Jahre haben die Überstunden zugenommen, die Aufgaben sind umfangreicher geworden und die Bezahlung ist ihrer Erfahrung und Leistung nicht angemessen. Seit sie kürzlich ein Kündigungsschreiben an eine Kollegin, mit der sie sich gut verstanden hatte, schreiben musste, fühlt sie sich völlig ausgebeutet.

Die Angst, die Sympathie von Personen, die uns wichtig sind oder die wir brauchen, zu verlieren, lässt uns leicht zu Marionetten werden. Wir nehmen hohe Anstrengungen in Kauf, versuchen unserem Gegenüber die kleinsten Wünsche von den Lippen abzulesen und zeigen eine hohe Bereitschaft, Erwartungen zu erfüllen. Wir schlüpfen in die Rolle des Märtyrers und opfern uns auf, als ob es um Leben und Tod ginge. Völlig selbstlos ist diese Hilfe allerdings nicht, denn wir möchten dafür etwas zurückbekommen: Zuwendung, Anerkennung und Liebe.





Da aber Aufopferung schnell als normal empfunden wird, können wir weder Dankbarkeit noch ein Verpflichtungsgefühl vom anderen erwarten. Denn müssen Selbstverständlichkeiten bemerkt oder belohnt werden? Oftmals kennt uns der andere gar nicht anders. Ohne es zu merken, haben wir uns in ein Abhängigkeitsverhältnis gebracht.

Die Angst vor Verlust ist ein Zeichen dafür, dass in einer Beziehung ein Ungleichgewicht besteht und das nötige Vertrauen fehlt. Weil es schwer ist, sich ein Ungleichgewicht einzugestehen, reden wir uns ein, dass doch alles gut gehe, und erdulden Ausbeutung manchmal über viele Jahre hinweg. Besonders in Partnerschaften schleichen sich gerne Sätze ein, die verwendet werden, um jemanden zur Gemeinschaft zu zwingen: „Ich weiß nicht mehr, ob du mich noch liebst“, „Deine Arbeit ist dir wichtiger als ich“ oder „Ich bringe mich um, wenn du mich verlässt.“

Legen Sie Ihren Anspruch ab, es allen recht zu machen. Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie nicht jedermanns bester Freund sein können.

Doch warum haben wir solche Angst vor dem Verlassenwerden? Alleinsein wird oft damit gleichgesetzt, dass wir von niemandem geliebt werden. Das stimmt aber nicht! Ein Partner ist nicht der einzige Mensch, der uns Liebe entgegenbringt. Viele Menschen zeigen uns ihre Liebe, ohne dass wir es merken. Öffnen Sie Ihre Augen und erkennen Sie, wie Menschen Ihnen ihre Zuneigung zeigen! Dabei kann die Art und Weise sehr unterschiedlich sein. Gary Chapman beschreibt fünf Wege, wie wir Liebe zeigen können:

1. durch Lob und Anerkennung,
2. durch Zweisamkeit,
3. durch Geschenke, die von Herzen kommen,
4. durch Hilfsbereitschaft,
5. durch Zärtlichkeit.

Der Weg ist nicht entscheidend, wichtig ist, dass die Menschen uns so schätzen, wie wir sind, und die Liebe von Herzen kommt.

Nehmen Sie Liebe bewusst an. Erkennen Sie, wie wertvoll die Liebe anderer ist. Und lieben Sie ebenfalls aus dieser Erkenntnis heraus!

### **IST EIN „NEIN“ VERLETZEND?**

Die Angst etwas Falsches zu sagen oder zu tun und dabei jemand anderen zu verletzen, hält uns oft vom „Nein“-Sagen ab. Was tun wir, wenn wir ein „Nein“ aussprechen? Wir stellen unsere eigene Meinung

und Ziele vor die des anderen. Natürlich kann dies Enttäuschung und Wut auslösen, denn der Fragende wurde durch unser „Nein“ in seinen Vorstellungen gestoppt. Doch würde ein halbherziges „Ja“ für beide Seiten zufriedenstellend sein? Ganz im Gegenteil! Ein „Ja“, das nicht aus Überzeugung ausgesprochen wird, Wischiwaschi-Antworten und Ausflüchte sind langfristig gesehen viel verletzender. Entgegen unserer Vorstellung respektieren die meisten Menschen Entscheidungen, die aus fester Überzeugung getroffen werden, und sind dadurch nicht gekränkt.

### IST „NEIN“-SAGEN EGOISTISCH?

„Nein“ sagen wird häufig mit schlechten Eigenschaften wie Egoismus, Herzlosigkeit und Rücksichtslosigkeit verbunden. „Ja“ sagen wird hingegen mit positiven Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Gutmütigkeit und Selbstlosigkeit gleichgesetzt.

Ist die Angst, selbstsüchtig zu gelten, berechtigt? Bestimmt nicht! Angemessen „Nein“ sagen zu können erhöht unsere Fähigkeit, zuverlässig für andere zu sorgen.

Selbstsüchtig ist jemand, der nur auf seine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse fixiert ist und darüber hinaus die Verantwortung für andere vergisst. Wünsche und Bedürfnisse zu haben, ist völlig legitim. Wichtig ist nur, dass wir sie in Verantwortung gegenüber unseren Mitmenschen verfolgen.

Häufig sind Freunde oder Kollegen auf unsere Mithilfe angewiesen, und es wäre falsch, sie abzuweisen. Dennoch wird „Einer trage des anderen Last“ oft falsch verstanden. Von uns wird nicht erwartet, dass wir jedem Menschen den Reisekoffer tragen. Jeder ist für seine eigene Befindlichkeit auch selbst mitverantwortlich. Es gibt Lasten, die wir selbst tragen müssen, und sie sollen uns auch nicht abgenommen werden.



## „NEIN“ SAGEN ZU EINENGENDEN ERWARTUNGEN

Unsere Mitmenschen haben Erwartungen an uns. Als Geschäftsmann sollte man immer auf dem aktuellsten Stand sein, Marktlücken als Erster entdecken, entspannt von einer Konferenz zur nächsten gehen, in ständigem Kontakt zu seinem Personal stehen und dazu noch Zeit für seine Familie haben. Die Hausfrau backt jede Woche mindestens einen Kuchen, bringt pünktlich um 13.00 Uhr das Essen auf den Tisch, bügelt ihre Wäsche faltenlos und bastelt regelmäßig mit den Kindern.

Erwartungen geben uns eine Orientierung und engen uns zugleich ein. Wie in einem Film gibt es verschiedene Rollen, die wir möglichst gut zu spielen versuchen. So legen wir oft alles daran, ein Supermann bzw. eine Superfrau zu sein und als stark zu gelten. Dabei sagen wir bereitwillig „Ja“ zu allen Dingen, die uns helfen, ganz in unserer Rolle aufzugehen.

Im Märchen Aschenputtel geht es um ein Mädchen, das fleißig alles erledigt, was ihre böse Stiefmutter von ihr fordert. Eines Tages geht sie auf einen Ball, obwohl ihre Stiefmutter ihr aufgetragen hatte, Erbsen zu sortieren. Mit diesem Entschluss ändert sich ihr Leben.

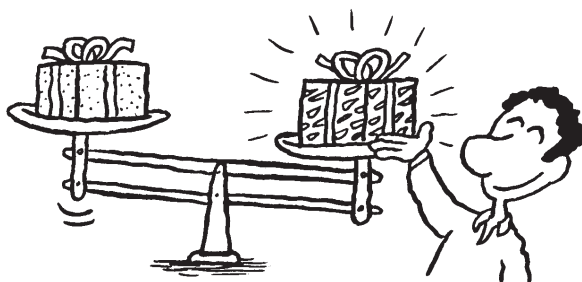
## WERFEN SIE IHRE SCHULDGEFÜHLE ÜBER BORD

Manuela ist bei ihren Eltern zu Besuch. Da sie zurzeit mit ihrem Studium ziemlich beschäftigt ist, sagt sie ihrer Mutter, dass sie die nächsten vier Wochen nicht nach Hause kommen könne. Daraufhin blickt ihre Mutter wortlos zu Boden und geht schließlich ebenso wortlos aus dem Zimmer.

Wir alle kennen Schuldgefühle. Sie liegen wie ein schwerer Panzer auf uns und drücken uns nach unten. Dieser Panzer wird uns entweder von Menschen auferlegt, die unsere Entscheidung nicht akzeptieren, oder wir verurteilen uns selbst. Unser Gewissen spielt dabei eine wesentliche Rolle. Es besteht aus vielen kleinen Stimmen, die uns permanent sagen, was richtig und was falsch ist. Diese Stimmen haben oft Ähnlichkeit mit Personen aus unserer Umgebung: mit Eltern, Lehrern oder Figuren aus Büchern. Welche Stimmen hat Ihr Gewissen? Was sagen Ihnen diese Stimmen? Wie beeinflussen sie Sie? Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, sondern hinterfragen Sie die Aufforderungen.

Häufig sagen wir „Ja“, um unsere Schuldgefühle zu überwinden und uns besser zu fühlen. Das kann soweit gehen, dass wir bis zur Erschöpfung arbeiten und immer „Ja“ sagen und uns danach trotzdem noch schuldig fühlen.

Können Sie ein wunderschönes Geschenk eines Freundes annehmen, ohne dabei zu denken: „So was Tolles habe ich ihm aber nicht geschenkt“ oder „Was kann ich ihm das nächste Mal schenken?“ Ein Geschenk ist ein Zeichen der Freude und eine Erwidrung sollte ebenso aus Freude heraus geschehen.



### HARMONIE UM JEDEN PREIS – DAS „HEILE-WELT-SPIEL“

„... und so lebten sie glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende.“ Perfekte Beziehungen ohne ständige Meinungsverschiedenheiten – wer wünscht sich das nicht. Keiner nörgelt an Ihnen herum, wenn Sie zu spät von der Arbeit kommen, und niemand findet den Rosenkohl beim Mittagessen zerkoht.

Besonders bei Frauen ist der Wunsch nach einem harmonischen Miteinander häufig stark ausgeprägt. Traditionsgemäß haben sie mehr Verantwortung für soziale Beziehungen, und so sehen sie es als ihre Aufgabe an, dafür zu sorgen, dass andere glücklich und zufrieden sind: „Trautes Heim, Glück allein.“

„Ja“-Sagen ist die einfachste Methode, um Schwierigkeiten und Störungen unter den Tisch zu kehren. Doch übertriebenes Harmoniestreben macht konfliktscheu. Anstatt Auseinandersetzungen anzugehen, schlucken wir ständig Unannehmlichkeiten herunter und laufen mit einem Kloß im Hals herum. Doch unterschwellig schwelt bei dieser Vogel-Strauß-Taktik („Kopf in den Sand“) der Konflikt weiter, schafft Unzufriedenheit und lässt graue Haare sprießen.

Kompromisse und ungeklärte Probleme verfolgen uns ein Leben lang und kommen wie ein Bumerang immer wieder zurück. Durch „Ja“-Sagen lösen wir keine Probleme, sondern erhalten sie nur. Und weil wir ständig darauf bedacht sind, Konflikte zu vermeiden, lernen wir

auch nicht, mit ihnen umzugehen. Doch es gibt nicht nur ein Bedürfnis nach Frieden und Harmonie, sondern auch eines nach Streit und Klärung. Wichtig ist, dass wir unsere Einstellung zum Streiten und zur Konfrontation ändern. Streit muss nicht entzweien, verletzen und die Beziehung verschlechtern. Reibung erzeugt Wärme. Ein Streit, der ohne persönliche Angriffe die verschiedenen Interessen offen und ehrlich bespricht und nach gemeinsamen Alternativen sucht, ist eine Bereicherung für eine Beziehung. Geben Sie nicht der Versuchung nach, durch „Ja“-Sagen Problemen und Erschwernissen aus dem Weg zu gehen. Erwarten Sie nicht von Ihrem Partner, dass er Ihre Wünsche zwischen den Zeilen lesen kann. Nennen Sie Ihre Bedürfnisse frei heraus. Vermeiden Sie keine Kritik, nur weil Sie hoffen, dann ebenfalls nicht kritisiert zu werden.

Disharmonie und Reibung gehören ebenso zum Leben wie Friede und Übereinstimmung. So manches Gewitter hat die stickige Luft gereinigt.



### LEGEN SIE ALTES AB

Haben Sie einen Stammplatz an Ihrem Esstisch? Warum tendieren wir dazu, bekannte Wege eher zu gehen, bekannte Speisen eher zu essen und bekannte Regeln weiterzuleben? Jahr für Jahr laufen in vielen Unternehmen die gleichen Abläufe ab und sie werden nicht auf Verbesserungsmöglichkeiten überprüft. Aus Angst vor Ungewohntem verschließen wir unsere Augen und ignorieren Ueffektivität und Mühsal. Unser Verhalten ist widerstandsfähig gegenüber Veränderungen. Lange eingeübt, fühlen wir uns in den gewohnten Verhaltensweisen sicher. Das verführt zur Bequemlichkeit. So gewöhnen wir uns oft an Dinge wie Stress oder Langeweile und können uns gar nicht vorstellen, dass es auch anders gehen könnte.

*Wenn Sie immer nur tun, was Sie schon immer getan haben, werden Sie auch immer nur das haben, was Sie schon immer hatten, und nur das erreichen, was Sie schon längst erreicht haben.*

*(Autor unbekannt)*

Wie für jedes Lebewesen ist es auch für den Menschen wichtig, sich weiterzuentwickeln. Wie eine Blume strebt er danach, zu wachsen und sich zu entfalten. Verlangsamt sich das Wachstum, hat dies meist mit Krankheit oder Entbehrung zu tun.

Verändere mich, ohne dass ich mich ändern muss, ist der Wunsch vieler Patienten an ihren Therapeuten. Doch das funktioniert nicht. Wir sind für unser Leben mit „ver-antwortlich“ und das beinhaltet, dass wir manchmal die Antwort „Nein“ geben müssen. Der erste Schritt zum Wachstum ist, dass Sie Ihre Entscheidungsangst überwinden. Jede Entscheidung, und mag sie noch so klein sein, hat Auswirkungen auf unser weiteres Leben. Ein richtiger Entschluss gibt uns neue Kraft, während Entscheidungsunfähigkeit uns Energie raubt. Sie haben es selbst in der Hand, wie Sie mit Bitten und Entscheidungen umgehen. Geben Sie diese Verantwortung nicht an andere ab und lassen Sie sie nicht über Ihr Leben entscheiden!

## **AUTORITÄT, GEHORSAM**

Der Sozialpsychologe Stanley Milgram führte mit 2000 Männern und Frauen unterschiedlichen Alters und Bildungsstandes eine Untersuchung durch. Die Probanden erhielten die Aufgabe, als Lehrer ihrem jeweiligen Schüler Fragen zu stellen und ihn bei einer falschen Antwort mit einem Stromstoß zu bestrafen. Die wichtigste Regel dabei war, dass die Versuchspersonen die Höhe des Elektroschocks bei jeder falschen Antwort erhöhen mussten. Das Ganze wurde von einem Versuchsleiter überwacht,



der die Regeln vorstellte und die Lehrer anwies, ihre Aufgabe zu erfüllen. Die vermeintliche zweite Versuchsperson, die die Rolle des Schülers hatte, wurde in einen Nebenraum gebracht und dort auf einem „elektrischen Stuhl“ angeschnallt. Über eine Sprechanlage stellte der Lehrer seine Fragen und hörte die Antworten und die Reaktionen des Schülers auf die Elektroschocks an. Anfänglich stieg mit der Intensität der Elektrostöße auch der Protest des Opfers. Danach kamen Jammern und Stöhnen, flehentliche Schreie, dass man aus dem Projekt aussteigen und befreit werden wolle, weil man die Schmerzen nicht mehr ertragen könne. Viele Versuchspersonen protestierten und beschwerten sich, doch sie wurden vom Versuchsleiter zurechtgewiesen und zum Weitermachen gedrängt. Selbst als vom Schüler nichts mehr zu hören war, wurden noch Schocks erteilt.

Das schockierende Ergebnis der Studie zeigt, dass die Mehrheit der Versuchspersonen dem Versuchsleiter gehorchte. 65 % der Versuchspersonen verabreichten Stromstöße der höchsten Stufe. Keine der Versuchspersonen stand nach Ende des Tests auf, um nach dem Schüler zu sehen. Viele Versuchspersonen machten, nachdem ein gewisser Punkt des Widerstands gebrochen war, ohne Protest weiter.

Warum fällt es uns so schwer, uns Autoritätspersonen zu widersetzen? Natürlich braucht es Mut und hin und wieder auch etwas Risikobereitschaft, zu einem Vorgesetzten „Nein“ zu sagen. Doch wenn Sie nicht zum Spielball werden wollen, sollten Sie in der Lage sein, unabhängige Entscheidungen zu treffen. Respektspersonen sind überall zu finden und haben die unterschiedlichsten Berufe. Vorgesetzte, Polizisten, Lehrer oder Eltern geben uns Regeln vor und erwarten, dass wir uns daran halten. Keine Frage, ohne Anpassung wäre menschliches Zusammenleben nicht möglich. Doch für eine völlige Unterordnung ist der Preis zu hoch. Welche Respektspersonen spielen in Ihrem Leben eine Rolle?

Bei einer anderen Studie wurde ein Glas mit zweihundert Erbsen gefüllt. Die Versuchspersonen der Gruppe 1 bekamen dieses Glas einzeln zu Gesicht und sollten schätzen, wie viele Erbsen sich in dem Glas befinden. Alle Versuchspersonen schätzten zwischen 130 und 300 Erbsen. Die Versuchspersonen der Gruppe 2 erhielten dieselbe Aufgabe, doch wurden sie gebeten, die geschätzte Anzahl an eine Tafel zu schreiben, an der schon die Schätzungen der vorigen Versuchspersonen standen. Was die Probanden nicht wussten, war, dass die Zahlen an der Tafel vom Versuchsleiter stammten und mit Absicht völlig überhöht waren (alle zwischen 300 und 400). Alle Versuchspersonen der zweiten Gruppe ließen sich von den angeschriebenen Zahlen so beeinflussen, dass auch ihre Schätzungen zwischen 300 und 400 lagen.