



Wie man NEIN-Sagen lernen kann

Von Schuetz

Erstellt am 20 Dez 2014 - 00:43

Nein zu sagen, kann wirklich sehr schwierig sein. Es gibt Menschen mit fehlendem Selbstwertgefühl. Diese haben große Angst, allein ihr Leben zu bewältigen. Sie meinen, dass sie ständig und überall die Erwartungen anderer Menschen erfüllen oder vorhersehen müssten.

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

Menschen, die nicht NEIN sagen können - können sich nur selten vor unangemessenen Forderungen und Verletzungen der eigenen Persönlichkeit schützen. Sie würden eher noch mehr erdulden, weil sie sonst eine komplette Ablehnung ihrer selbst befürchten. Diese Menschen geraten oft in eine Sucht und Abhängigkeit.

Es gibt Persönlichkeitsfaktoren, die können zu einer Entwicklung des Suchtverhaltens führen.

Dazu gehören: Unselbständigkeit, Mangelndes Selbstvertrauen, Passivität, fehlende Konfliktbereitschaft, Kontaktschwierigkeiten, Durchhaltevermögen, hohe Leistungsansprüche an sich selbst.

Tipp:

Eigentlich wollten Sie gerade einen Tag für sich haben, aber ein Mensch bittet Sie um ein Treffen – so könnten Sie z. B. sagen:

Heute habe ich keine Zeit.

Tut mir sehr leid, nein.

Nein danke, heute nicht.

Ich möchte keinen Alkohol trinken

Selbstsicherer würden Sie antworten:

Bitte akzeptiere, dass ich heute nicht kann.

Bitte akzeptiere, dass ich das nicht tun kann.

Bitte akzeptiere, dass ich mir den Tag für mich nehmen möchte.

Bitte akzeptiere, dass ich keinen Alkohol trinken möchte.

Noch direkter und klarer antworten Sie, wenn Sie mit dem Wort NEIN beginnen.

Zusätzlich schütteln Sie mit Ihrem Kopf. So demonstrieren sie das Wort NEIN.

Halten Sie dabei Blickkontakt und Ihre Stimme sollte nicht zu leise sein.

Auf keinen Fall schauen Sie auf den Boden.

Ein Gesundheits-Buch im PDF-Format, kostenlos zum Download auf der Homepage bereitgestellt: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Es enthält unter anderem viele kreative und ausgefallene Rezept-Variationen zu Low Carb, wichtige gesundheitlich medizinische Informationen, Buch-Tipps und mehr.

Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.



- Bücher siehe Sabine Beuke und Jutta Schütz.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:44): <http://www.medkom24.eu/node/19832>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>