

n



Umsetzung

„Auch du kannst es“

Wie du besser NEIN sagen kannst

Inhalt

1. „Gebrauchsanleitung“	3
2. Wie man am besten lernt.....	4
3. Dich selbst besser verstehen und anerkennen	5
4. Wie andere von dir bisher ein JA gewinnen konnten	6
5. Ein Vorbild finden	7
6. Erste Schritte.....	8
7. Worte, die du vermeiden solltest	9
8. Dein erstes Experiment	9
9. Fragen, die dir helfen	10
10. Erfolgs-Tagebuch	11
11. Auch du kannst es!	12

1. „Gebrauchsanleitung“



Zwischen dem Wissen und dem Tun liegt der Ozean. Gut unterwegs ist, wer „in See sticht“.

Diese Unterlage will dich unterstützen, freier zwischen deinem JA und deinem NEIN zu wählen, wenn Anforderungen an dich gestellt werden oder Anliegen herangetragen werden.

Du hast in den beiden Videos erfahren, welche Strategien es gibt, um erfolgreich auch NEIN zu sagen. Hier bekommst du weitere Hinweise, um öfter so handeln zu können, wie es deinem inneren Impuls entspricht.

Kopiere die Arbeitsblätter, damit du sie öfter verwenden kannst. Das ist besser, als eines jedes Mal zu überschreiben, wenn du es verwenden willst. So bekommst du mit der Zeit eine Sammlung von Lern-, Erfahrungs- und Erfolgsgeschichten.

JETZT
ist der beste Zeitpunkt, zu beginnen!

2. Wie man am besten lernt



In manchen Eigenschaften ist das Gehirn mit einem Muskel vergleichbar:

1. **Frequenz** ist für das Wachstum (beim Gehirn der neuronalen Verbindungen zu einer „Datenautobahn“) am wichtigsten. Daher bringen wenige Minuten täglich mehr als an einem Tag in der Woche einige Stunden. Auch im Fitness-Center führen 2 Trainingseinheiten in der Woche zu mehr Erfolg als einmal im Monat ein ganzer Tag.
2. **Erfolg** hat besonders starke Motivationskraft. Denn bei Erfolg werden Glückshormone ausgeschüttet. Das programmiert gleichzeitig das Gehirn darauf, das, was zum Erfolg geführt hat, möglichst oft zu wiederholen.
3. **Sicherheit** in ausreichendem Umfang zu erleben. Wer etwas Neues beginnt oder eine Fähigkeit ausbauen will, hat verständlicherweise Angst vor dem Scheitern oder vor negativen Folgen. Daher ist es sehr wichtig, nur das zu tun, bei dem man das Risiko gut abschätzen kann. Es ist besser, einmal weniger NEIN zu sagen, als große Nachteile in Kauf nehmen zu müssen.
 - Im zweiten Video hast du bereits erfahren, dass der erste Schritt das Beobachten ist.
 - Dann kannst du beginnen, in Situationen mit geringem Risiko, auszuprobieren, NEIN zu sagen.
 - Im dritten Schritt wirst du allmählich immer öfter mit einem guten Gefühl NEIN sagen können. Achte dabei stets auf ein ausreichendes Gefühl von Sicherheit.

3. Dich selbst besser verstehen und anerkennen

Für dein bisheriges: **JA**, hast du anerkennenswerte Gründe gehabt.

Beschreibe die Situation, in der du JA gesagt hast, obwohl du lieber NEIN gesagt hättest	Wer hat etwas von dir gewollt?	Was genau?	Was hast du durch dein JA vermeiden bzw. gewinnen können?

4. Wie andere von dir bisher ein JA gewinnen konnten

Hier kannst du feststellen, welche „Verführungs-Strategien“ bei dir bisher gewirkt haben, Trage in der Liste ein, wer dich wie zu einem JA „verführen“ konnte (Namen eintragen und in der betreffenden Spalte Strategie ankreuzen).

Verführungs-Strategie				
Wer	Schmeicheln	Mitleids-Tour	Schuldgefühl auslösen	„Erpressung“/ Druck

5. Ein Vorbild finden

Wenn du eine Fähigkeit verstärken willst, hilft es, ein **Vorbild** zu finden:

- Wer in deiner Umgebung kann deiner Meinung nach **sehr gut** NEIN sagen?

- Welche **Strategien** nutzt diese Person, um NEIN zu sagen?

- Wie **reagieren** andere auf ein NEIN dieser Person?

- In welcher der beobachteten Situationen hättest **DU** am ehesten ebenfalls NEIN sagen können?

6. Erste Schritte

- Nimm die Tabelle von Pkt. 4 auf Seite 6 zur Hand und überlege, in welchen der Situationen du am **leichtesten** bei einem nächsten Mal oder einer ähnlichen Gelegenheit NEIN sagen könntest.
- Und welche **Strategie** erscheint dir für welche Situation am geeignetsten?
 - **Sowohl NEIN als auch JA**
 - **Das sanfte NEIN**
 - **Das 4 – Schritte NEIN**
 - **Strategie Verschieben**
 - **Sprung in der Platte**
 - **NEIN mit der Körperhaltung oder einer Geste ergänzen**

7. Worte, die du vermeiden solltest

Folgende **Worte** in einer Formulierung schwächen dein NEIN, wenn du etwas ablehnst.

- ~~Grundsätzlich~~
- ~~Im Großen und Ganzen~~
- ~~Angeblich~~
- ~~Wahrscheinlich~~
- ~~Prinzipiell~~
- ~~In Wirklichkeit~~

8. Dein erstes Experiment

Schau nochmals auf deine Tabelle aus Pkt. 4 von Seite 6:

In welcher dieser Situationen – oder vielleicht einer ganz anderen - wirst du ein **erstes Mal** NEIN sagen?

9. Fragen, die dir helfen

1. Was ist das genau, was ich tun soll? Eine Arbeit, ein Gefallen, etwas geben?

2. Möchte ich das tun oder geben – oder ist es mir vielleicht zuwider?

3. Wie viel Zeit, Kraft, Energie und Lust habe ich gerade selbst?

4. Welchen Preis muss ich dafür bezahlen? Was muss eventuell leiden oder zurücktreten, wenn ich der Bitte nachkomme?

5. Wer ist es, der mich da um einen Gefallen bittet? Welche Bedeutung hat dieser Mensch für mich? In welchem Verhältnis stehen wir zueinander?

6. Wie oft habe ich schon etwas für diese Person getan und wenn das schon öfter der Fall war – möchte ich es tatsächlich noch einmal tun?

7. Wie sieht mit dieser Person das Verhältnis zwischen Geben und Nehmen für mich aus?

10. Erfolgs-Tagebuch



Dein Erfolgs-Tagebuch richtet deine Aufmerksamkeit auf deine Erfolge. Das sorgt in deinem Gedächtnis dafür, dass deine Erfolge stärker präsent sind.

Schreiben steigert bei vielen die Merkfähigkeit wesentlich. Wenn du ein auditiver Typ bist, d.h., dir am besten etwas merkst, wenn du es hörst, kannst du auch einen Rekorder besprechen. Genauso gut können bei dir kleine Skizzen oder Zeichnungen wirken.

Ein weiterer Vorteil ist, dass du in herausfordernden Situationen oder bei Problemen darin blättern kannst und durch das Erinnern dein Selbstvertrauen gestärkt wird, auch diesmal die Situation gut zu meistern.

Eine gute Zeit für das Erfolgs-Tagebuch ist vor dem Schlafengehen. Dann endet dein Tag mit positiven Gedanken. Da das Gehirn während des Schlafes die Tagesereignisse verarbeitet, wird es das Positive intensiver im Gedächtnis verankern.

Dazu kommt, dass das Gehirn nicht zwischen Vorstellung und Ereignissen unterscheiden kann. Da merkt man spätestens dann, wenn man einen Albtraum hat und schweißgebadet mit Angstgefühl und Herzklopfen erwacht, obwohl man „nur“ im eigenen Bett geschlafen hat.

Jede Eintragung ins Erfolgs-Tagebuch wird wie eine neuerliche Aktivierung deiner Fähigkeit, stimmig zwischen JA und NEIN – Antworten zu entscheiden verarbeitet und ist somit eine wirkungsvolle „Trainingseinheit“ für deine Stärken.

11. Auch du kannst es!

Du hast es jetzt besser in der Hand, dich bewusst für ein JA oder NEIN zu entscheiden und damit wohl zu fühlen.

Du hast wertvolle Hinweise erhalten, wie dir das gelingt, selbstbestimmter zu sein. Den Prozess zum Erfolg hast du mit diesem Programm gestartet.

Die wichtigste Eigenschaft eines Prozesses ist, in Bewegung zu sein. Und, er endet nicht in einem bestimmten Moment, sondern kann ein Leben lang andauern.

Ich wünsche dir dabei **VIEL ERFOLG!**

Mit stärkenden Grüßen



Dein Erfolgs- und Business - Coach Peter Kornfeind

+43 664 545 13 56

pk@gut-aufgestellt.com

www.gut-aufgestellt.com

Willst du mehr Hinweise, wie du deine Stärken nutzen können?

Melde dich zu den Stärken-News an:

Stärken-News