

Helmut-Whitey Kritzing

NEIN – Das bessere Ja

Warum ein «JA» zu einem unglücklichen Leben führt!

Phönix-Verlag
Heidelberg/London

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter: <http://dnb.dnb.de> abrufbar

Hinweise:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Alle Angaben erfolgen jedoch ohne Gewähr. Weder Verlag noch Autor übernehmen keinerlei Haftung für die inhaltliche Anwendung der im Buch gemachten Angaben für evtl. materielle oder persönliche Schäden oder Nachteile.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf dessen Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung hinweisen.

Originalausgabe

© 2021 bei Kritzinger-Foundation, Den Haag

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch die fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art, sowie der mikromechanischen Verfilmung nur mit schriftlicher Genehmigung durch den Verlag. Diverse Bezeichnungen in diesem Buch (Titel, Autorennamen u. A.) sind als Markennamen international geschützt wie z. B. Life-Scouting®, Coaching war gestern®, Kritzinger®, Makrogramm® u.a.m.)

ISBN 9786-3-945702-42-0 Print
ISBN 9784-3-945702-43-7 E-Book (PDF)
ISBN 9784-3-945702-44-4 E-Book (EPUP)

Inhalt

Essay über das Wort NEIN

Vorwort	9
Das Nein ist das neue Ja – Der achtsame Umgang mit Ihren Ressourcen	13
Erfolg durch NEIN	18
Klarheit schafft Verbindlichkeit	27
Eine klare Entscheidung zur positive Freiheit	38
Die Kunst des Weglassens	48
Was ist Freiheit?	52
Index	59

Vorwort

Nein ist das bessere Ja – dieses Zauberwort mit nur vier Buchstaben ist ein Zeichen von Selbstverantwortung, Bewusstheit und vor allen Dingen der Nachhaltigkeit.

Nachhaltigkeit in Zeiten von Globalisierung, Digitalisierung, Klimawandel, Kriegen, der neuen Macht der Bilder – NEIN!

Menschen stehen vor großen Herausforderungen. Einigen wird dabei große Veränderung abverlangt – etwa ein komplett neues Arbeitsfeld oder das Ausgesetztsein von frauenfeindlichen Bestrebungen gegen die Selbstständigkeit von diesen. Die für alle erkennbare Transformation des industriellen Denkens hin zum freiem Denken des Wissenszeitalters, birgt eine große Gefahr bei all diesen großen Veränderungen: Die persönliche Veränderung im Spannungsfeld von Ich und Welt auszuloten. Es geht sowohl um Bewusstwerdung und konkrete Fragen der Lebensführung, als auch um die Frage, wie wir es schaffen können, Veränderung als bereicherndes Momentum und festen Bestandteil in das eigene Leben zu integrieren.

Künstliche Intelligenz ist auf dem Vormarsch. Bald wird nichts mehr so sein, wie wir es gewohnt sind. Jobs fallen weg, der Verkehr regelt sich von alleine und sogar Kriege laufen autonom ab – bei all dem sind wir nur noch Zuschauer und Trittbrettfahrer. Muss das so sein? Denker, Philosophen und NGO's arbeiten an Gegenentwürfen. Es geht darum, eigene

Nein ist das bessere Ja

Lebensentwürfe zu entwickeln und nicht immer nur auf das Bewährte der Vergangenheit zu setzen. Ein betreutes Wohnen der Menschheit – mit allem erdenklichen Komfort – darf *nicht* in betreutem Denken enden!

Die ersten Schritte sind ganz einfach: sich selbst endlich wieder ernst nehmen, selbst denken, selbst handeln.

Betreutes Denken

Dieses Essay zum wichtigsten Wort der Gegenwart, begründet in praktischer Weise, warum die aktuelle Zeitenwende nicht nur eigenes Denken erfordert, sondern uns zwingt, wieder selbst Denken zu lernen. In der Schule oder im Studium werden wir meist zu Wiederkäuern von vergangenheitsbetontem Bulimiewissen gedrillt, eigene Gedanken sind dabei weniger bis gar nicht erforderlich. Unsere bewegten Zeiten zeigen doch ganz deutlich, dass wir eigene Antworten und Lebensentwürfe brauchen – allein um einigermaßen überleben zu können. Politik kennt in ganz Europa weder das Wort Zukunft, noch kann diese eine Positive Utopie für irgendwas oder irgendwen entwickeln. Geistige, spirituelle und religiöse Lehren haben seit Corona deutlich gezeigt, dass diese noch weniger als nichts – also im deutlichen Minusbereich des Wahrnehmbaren, operieren.

Das NEIN war in der Antike bis zur Neuzeit immer ein Zeichen eigenen Denkens – nicht umsonst erfordert ein NEIN mindestens eine Vorauswahl von fremden und eigenen Gedanken!

Nein ist das bessere Ja

Das eigenständige Denken ist historisch gesehen, fast immer eine treibende und entscheidende Kraft in einem als dramatisch erlebten Kulturgeschehens gewesen.

Bevor die Welt in Stücke zerrissen wird, wie die ganze Menschheitsgeschichte zeigt, sollten Sie wissen, dass der Mensch und sein Nachdenken genetisch und gen-ethisch programmiert und unbewusst dominant wirksam angetrieben ist. Deshalb muss das Nachdenken bis zum Grund der Dinge erkenntnisstandgemäß erfolgen und die antriebsdynamischen Ursachen tierischen Verhaltens, welche eindeutig im Limbischen System liegen, reflektieren und ethisch - moralisch berücksichtigen. Das Limbische System des menschlichen Gehirns (das Unbewusste), das ich ausführlich in meinem Buch «Arbeit der Zukunft – 120 sichere Zukunftsberufe» beschrieben habe, motiviert alle Lebewesen, früher oder später, zu einem dominanteren Lebensstil. Unsere Natur ist evolutionär darauf angelegt, überlegen sein zu wollen und aus der sozialen Masse, hervortreten zu wollen!

Wenn wir alles so laufen lassen, wie «es» läuft, gehen gesamthaft die Werte der Aufklärung und des Humanismus den Abgrund hinunter und mehrköpfige Hydragestalten wie Trump, Putin oder Orban katapultieren uns zurück ins frühe Mittelalter.

Dieser Essay ist eine Anleitung zum Neinsagen im positiven Sinne – es zeigt Ihnen kompakt, wie es geht, ohne dabei neue

Nein ist das bessere Ja

Schuldgefühle oder Gewissensbisse zu entwickeln oder soziale Bindungen zu verlieren.

Herzlichst grüßt Ihr Helmut-Whitey Kritzinger

Swansea im November 2021

Nein ist das bessere Ja

*Die kürzesten Wörter, nämlich »ja« und »nein«,
erfordern das meiste Nachdenken.*

Pythagoras von Samos

Das Nein ist das neue Ja – Der achtsame Umgang mit Ihren Ressourcen

Wer seinem Leben Sinn geben möchte, sagt viel zu häufig das Wort «Ja», leider, und das oft viel zu unbedacht. Das oft reflexartig gesagte Wort Ja hat sozial und umweltbedingt oft nur eine oberflächliche, aufschiebende Wirkung auf Anforderungen aus der Außenwelt. Das Thema Selbstwirksamkeit ist durchzogen von vielen Entscheidungen im Alltag, die ein fast vergessenes Wort mit nur vier Buchstaben in den Vordergrund rücken: NEIN.

Unabhängig vom aktuellen Mind-Set, Lebensstrategie, spiritueller Glaubensrichtung, Religion oder Lebensphilosophie, sollten kleine wie große Entscheidungen so getroffen werden, dass diese nachhaltig, werthaltig, identitätsstiftend und für alle Beteiligten möglichst sinnvoll sind. Im Kantischen Sinn sollten diese sozialisierend und allgemein freiheitsstiftend wirken. Der Geschichtenerzähler in unserem Kopf, unserem Ich, das in Wahrheit lediglich unser Gedächtnis darstellt und ungefragt unzählige Versionen unserer sinnlichen Wahrnehmung tagtäglich zum Besten gibt, ist uns dabei keine Hilfe.

Es erzeugt nur subjektiv-konditionierte Darstellungen unserer Vergangenheit – mehr nicht! Schuldgefühle, von unserer

Nein ist das bessere Ja

Umwelt oder von Religionen erzeugt, helfen dabei auch nicht weiter. Ein Mensch, der sein Potenzial zum Ausdruck bringen möchte, muss das eben auch klar kommunizieren – in einer Welt, in der nur wenige Menschen tatsächlich selbstständig denken und handeln. Es nützt von daher nichts, klare Vorstellungen von den eigenen Grenzen zu haben, sie aber nicht zu artikulieren.

Doch Selbstwirksamkeit sagt Ja zum Nein! Denn NEIN ist nicht das unschöne Wort, das niemand hören will – sondern eines der wichtigsten und sinnvollsten Wörter überhaupt! Wer selbstbestimmt leben und eigenständige Entscheidungen für etwas treffen will, muss sehr oft NEIN sagen – hinter jedem JA stehen viele Neins! Und diese klare Entschiedenheit kann jeder lernen.

Transformation alter Strukturen¹

Unser Leben, unser Alltag hat sich in den letzten 20 Jahren rasend schnell verändert und damit einhergehend, haben sich bekannte, private wie berufliche Grenzen, weitestgehend aufgelöst. Die persönlichen Grenzen in Bezug auf die Geschlechter, Moralvorstellungen, Gesellschaftsschichten, Kulturen, Arbeit und Freizeit oder Grenzen des Machbaren sind für die meisten von uns nur noch schwer erkennbar.

Anstelle von Konformität und hierarchischen Grenzen, die von einer anmaßend herrschsüchtigen Obrigkeit über Jahrhunderte gesetzt wurden, steht dem gegenüber eine Explosion der Wahlmöglichkeiten. Es zeigt, dass wir in ein neues Wis-

1 Harald Welzer, Selbst Denken. Frankfurt 2013

Nein ist das bessere Ja

senszeitalter eingetreten sind, einer Zeit, die keine verstaubten Traditionen und Religionen mehr braucht, aber auch keine Diktatur mehr gegen die Individualität und das persönliche Glück des einzelnen Menschen!

Schon für Schüler in einer 10. Klasse wird klar, dass Individualität und Selbstbestimmung von unten her als Bottom-Up-Bewegung geschieht und die Diktatur der herrschenden, nie wirklich sehr intelligenten politischen Klasse, von oben nach unten, nicht mehr funktioniert!

Das Fabrikzeitalter ist unweigerlich vom Informationszeitalter erfasst worden; Wissen in seiner angewendeten Form ist heute für fast jeden verfügbar geworden – nur eines fehlt noch: ein selbstbestimmter Lebensstil, der auch zeitgemäß alle Freiheiten, Möglichkeiten und die vielen Vorteile gegenüber der gesellschaftlichen Vergangenheit nutzt. Das bedeutet, dass wir unsere Lebensqualität selbst erschaffen oder auswählen können, Autonomie leben, Selbstbestimmung ausüben können, Kontrolle über das eigene Leben haben! Gemeint ist die Kongruenz zwischen der eigenen Persönlichkeit und den eigenen Lebensumständen, den individuellen Ausdrucksmöglichkeiten.

Diese Wahl zu haben heißt definitiv: Sie können Ihr Leben gestalten. Sie können es frei und in jeder Hinsicht gestalten. Welche Prioritäten Sie dabei setzen – hängt einzig und allein von Ihren eigenen Potenzialen, Wertmaßstäben und Wünschen ab. Weder das Papamobil des Papstes spielen dabei

Nein ist das bessere Ja

wirklich eine Rolle, noch Ihre Eltern! Konventionen und Traditionen sind gut für die Geschichtsbücher, Museen, für Archive und auch für die Stadtverwaltung – diese haben jedoch nichts mit dem realen Leben dort draußen zu tun, finden Sie sich damit ab!

Bei der Betrachtung der menschlichen Geschichte fällt immer auf, dass das grenzüberschreitende, evolutionäre Prinzip der Kooperation jegliche Formen sinnvoller Transformationen, immer wieder neue, verträglichere Lebensformen schafft.

Anstelle machtgeiler politischer Parteien, treten weltweit Bürgerbewegungen auf den Plan, die eben eines bewirken: Selbstbestimmung des Einzelnen. Greta Thunberg hat eben das realisiert, was Erwachsene nur in ihrer passiven Freiheit denken. Man muss Greta einfach für ihr Da-Sein lieben lernen.

Verbesserung der Lebensqualität – Weg von der Fremdbestimmung inmitten der neuen, unzähligen Wahlmöglichkeiten ist es unbedingt erforderlich geworden, dem gestaltbaren Leben den persönlichen Stempel als Ausdruck eines eigenen Persönlichkeitsportfolios zu verleihen. Diese Welt des persönlichen Ichs, so schön diese Tatsache auch ist, braucht klare Grenzen! Diese Grenzen definieren sich an den tatsächlichen, eigenen Möglichkeiten. Hierfür braucht es das Wissen um die eigenen Eignungen, Charakterstärken und persönlichen Werte. Das erzeugt die enorme Verbesserung der Lebensqualität.

Konsequenz der fehlenden Selbstbestimmung

Kümmern wir uns nicht um diese Trinität (Eignungen – Neigungen – Werte), so leben wir in völlig unselbstbestimmter Art und Weise die Werte, ungelebten Talente und Charakterschwächen unserer direkten Umwelt! Ein Leben voll neuer Wahlmöglichkeiten hat den Vorteil, die landläufige Opfermoral nicht weiter hochzuhalten! In einem Staat, der fast ein kompletter Elternersatz (im Guten wie im weniger Guten) geworden ist, wird jedes Lebewesen gefördert – wenn dieses es eben auch will!

Was sehr peinlich für die Einen wird, ist ein großer Segen für die Selbstwirksamkeit derjenigen Menschen, die gerne anpacken, helfen und Verantwortung übernehmen. Der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen ist also in dieser Übergangszeit, zur Pflicht geworden.

Freiheit? Egoismus? Egozentrik?

Traditionalisten und Nörgler haben Angst vor der Freiheit, in allen Lebensbereichen selbstbestimmt entscheiden zu können, weil sie dann eigene, selbstständige Gedanken äußern müssen, die nicht seit Jahrhunderten durch- und wiedergekaut wurden. Außerdem laufen diese dann Gefahr, eigene Ideen und Konzepte entwickeln zu müssten. Für Konformisten gilt jede eigenständige Aktion als Egoismus, gleich was dabei herauskommt! Lebt und äußert ein Mensch regelmäßig, also öfter als dreimal im Jahr, eigene Ideen und Gedan-

Nein ist das bessere Ja

ken, muss es sich wohl um einen Egozentriker handeln, unbedingt!

Erfolg durch NEIN

Jeder erfolgreiche Mensch hat früh gelernt, NEIN zu sagen – das ist nun mal eine Tatsache. Es gibt viele diplomatische Möglichkeiten, ein Nein zu platzieren, ohne irgendwelche Erklärungen dafür liefern zu müssen. Um ein Nein zu platzieren, müssen Sie jedoch wissen, was Sie wollen – und auch final zu Ihrer Entscheidung stehen lernen.

In Wirklichkeit sind diejenigen Egoisten, die sich gegen wichtige Veränderungen des menschlichen Lebens stellen. Diejenigen, die dies mutwillig und dauerhaft tun, sind Egozentriker – die human, wirtschaftlich, politisch und gesellschaftlich die »alte« Ordnung unbedingt aufrechterhalten wollen! Glauben Sie wirklich, Putin, die AFD oder FPÖ haben in irgendeiner Art und Weise vor, die Mitglieder unserer Gesellschaft zu unterstützen, zu fördern oder ihnen mehr persönliche Freiheit zu ermöglichen? Dann glauben Sie auch, dass zu einem Brautkleid Gummistiefel passen. Die hässliche Fratze des Faschismus ist zwar zurückgekehrt, verdient jedoch keinerlei Unterstützung. Auch in Teilen von Ost-Guineas Dschungel leben noch Kannibalen, dies ist jedoch eine kleine Ausnahme in der Evolution, und ist eher mit einem offenen Zoo vergleichbar.

Nein ist das bessere Ja

Erfahrungsgemäß lassen sich Anliegen als Ich-Formulierungen auf eine Weise mitteilen, die das Gegenüber besser annehmen kann, als wenn ich zum Beispiel in Vorwürfe ver falle. Ohne jetzt gezielt mit Schuldgefühlen beim Gegenüber dadurch arbeiten zu wollen, zu starke Ich-Botschaften auszusenden, ist es manchmal angebracht, diese zu nutzen. Beliebte vorwurfsvolle Reaktionen sind zum Beispiel: Siehst du nicht, dass ich so schon genug zu tun habe? Hast du mal überlegt, wie das für mich ist?

Der andere erlebt es schnell als Angriff, wenn sie auf diese Weise kontern, weil sie nicht einfach »nein« sagen konnten oder wollten. Also immer von sich ausgehend formulieren: «Ich muss leider nein sagen, weil mein Kalender voll ist». Oder schlicht: «Ich kann jetzt nicht. Bitte kommen Sie später noch mal auf mich zu». Das kann jeder besser nehmen, als wenn man mit seinem Anliegen wie ein Anfänger behandelt wird, obwohl man nur eine sachliche Frage stellte. Es gibt keinen Grund, sich dafür zu entschuldigen, dass Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse achten! Sprechen Sie klar aus, was Sie tun werden und was nicht. Verachten Sie die Sklavenmentalität, auch wenn Ihre Kollegen dies nicht tun würden.

Die Alternativen

Nutzen Sie Ihr Zeitvakuum wie oben, um konstruktive Vorschläge zu erarbeiten. Welche Idee/n haben Sie tatsächlich? Gäbe es Verstärkung durch Kollegen? Wo liegen die entsprechenden Kompetenzen und/oder Zeit für den

Nein ist das bessere Ja

neuen Auftrag? Falls es Möglichkeiten gibt, arbeiten Sie diese aus, falls nicht, geht es nicht! So wird Ihre ursprüngliche »Ablehnung« zur kooperativen Problemlösung, wenn die Angelegenheit durch Ihr Mitdenken entschärft wird. Es rückt Sie außerdem in das richtige Licht. Natürlich lernen Sie dabei bewusst oder unbewusst auch ein wenig Diplomatie – zumindest den Charme sollten Sie nicht vermissen lassen.

Die Realität aushalten lernen – fremd schämen gilt nicht!

Falls es Ihrem Arbeitsumfeld an Empathie fehlt, ist dies kein Grund sich fremdzuschämen! Lehnen Sie bewusst Anfragen ab, sollten Sie sich nicht schlecht fühlen, weil Sie die in Sie gesetzten Erwartungen nicht erfüllen konnten. Eine aus guten Gründen abgelehnte Bitte ist fairer als ein enttäuschendes Arbeitsergebnis. Akzeptiert jemand Ihre Grenzen nicht und ignoriert sie systematisch, hat er Ihre Kollegialität vielleicht gar nicht verdient. Sie sind weder faul noch unkollegial, weil Sie nicht bereit sind, noch mehr zu tun, als Sie ohnehin schon tun.

Ressourcen schonen

Bekommen Sie das Neinsagen allmählich in den Griff, tanken Sie durch den achtsamen Umgang mit Ihren Ressourcen Energie für Zeiten, in denen Sie vielleicht wieder reflexhaft Ja sagen. Fehlende oder mangelnde Empathie ihrer Kollegen können Sie von nun an mit mehr Gelassenheit entgegenen. Es ist völlig unkollegial, ständig Arbeit auf Sie abzuwälzen und

Nein ist das bessere Ja

Sie ausnutzen zu wollen. Enttäuschte Kollegen nehmen Ihre Argumente wahr, die mehr zählen, als mechanische Konformität und »Ja-Reflexe«, also das unbewusste Übertragen von Sklavenmentalität auf andere. Es dreht sich um das alte Spiel: Wer sich am wenigsten abzugrenzen vermag (also meist unbewusst die meiste Angst »ausstrahlt«), der bekommt in den alten Hierarchiestrukturen auch die blödeste Arbeit! (»Mach mal Kaffee« oder »Recherchieren Sie doch noch genauer«). Durch Ihr Nein signalisieren Sie konkret »Mit-mir-nicht«. Ohne Empathie, Charme und Durchhaltevermögen schaffen Sie dies jedoch nicht bei chauvinistischen Strukturen: Dort wird Ihre Haltung so verstanden, dass man gerade Sie als Ziel vor Augen hat – dies bestätigen Statistiken des sog. »zweiten- oder negativen Lustgewinns« – also der Machtausübung auf vermeintlich Schwächere, die sich trauen, zu wehren.

Geber oder Nehmer?

Dieses Spiel verstehen Sie besser, wenn Sie sich das Prinzip von Geben und Nehmen vor Augen halten. Die Balance im Betrieb muss auf Dauer dadurch gewährt bleiben, dass sich alle Beteiligten bewusst ihren Möglichkeiten gemäß einzuordnen wissen. Im kollektiven Unbewussten vieler Menschen steht noch immer gemeißelt: »Geben ist seliger denn Nehmen«. Leben wir geistig noch in der Wüste Sinai? Sie unterstützen Diktatur im Kleinen wie Großen, wenn Sie Personen zuarbeiten, die dieses Prinzip auszunutzen verstehen – denken Sie einmal in Ruhe darüber nach, welche

Nein ist das bessere Ja

Konsequenzen Sie unbewusst mitverantworten müssen, wenn Sie sich bei wichtigen, persönlichen Angelegenheiten über ein Reflex–Ja definieren. Gerade häufiger eingesetzte, moralische Appelle wirken äußerst zweifelhaft! Sie werden schnell merken – ob beruflich oder privat – wohin »Freundlichkeit« führen kann. Stellen Sie sich, je nach Bildungsgrad und Niveau Ihres Umfeldes darauf ein, dass man Ihr NEIN prüft!

Klarheit schafft Verbindlichkeit

Je mehr Sie sich daran gewöhnen, Nein zu sagen, desto häufiger werden Sie feststellen, dass Sie sich wohler in Ihrer Haut fühlen, weil Sie bei sich sind und weil Sie zu Ihren Prinzipien stehen. Jetzt haben Sie die einzigartige Gelegenheit einer selbstwirksamen Charakterschulung, um Ihre Haltung, Ihre Ziele in den Bereich der positiven Freiheit zu lenken.

Thema: Kooperation setzt sich auf Dauer gesünder durch!

Natürlich wird Ihr Verhalten und Vorgehen wahrscheinlich etwas argwöhnisch betrachtet. Das Unverständnis gründet ja auf stillem Gehorsam und Konformität, die meisten, denen ihr Verhalten aufstoßen sollte, können momentan aber gar nicht anders aufgrund ihrer Limbischen Balance-Grundinstruktion, reagieren! Mittel– bis langfristig erarbeiten Sie sich aber sicher den Respekt Ihrer Kollegen, Mitarbeiter oder Chefs. Denn Neinsagen ist keine Schwäche, sondern eine Form von Selbstwirksamkeit, die Selbstmanagementkompe-

Nein ist das bessere Ja

tenz und einen realistischen Blick auf die eigenen Ressourcen signalisiert. Vergessen Sie jedoch nicht, dass Sie mit Ihren Kollegen oder Ihrem Chef in einem wechselseitigen Verhältnis stehen: Respektieren und wertschätzen Sie also gleichermaßen die Grenzen, die andere ziehen!

Gehen Sie den Weg der kleinen Schritte

Das Neinsagen ist ein Veränderungs-, ein Lernprozess. Und wie jeder Lernprozess, erfordert auch dieser Übung. Je häufiger Sie es gebrauchen, desto leichter wird es mit der Zeit fallen.

Das Geben und Nehmen als Hilfestellung zum Nein

Dieses bereits erwähnte Prinzip von Geben und Nehmen entspricht dem Wachstumsprinzip von Leben und Lernen, dem Betriebssystem der Evolution. Im Zeitalter der fast unbegrenzten Möglichkeiten der persönlichen Wahl, ist das Wort Nein ein klares und eindeutiges Identifikationssignal an die Umwelt. Das Nein beinhaltet bereits viele persönliche Jas Ihrer Vergangenheit.

Die Selbstverständlichkeit des Gebens und Nehmens, wie Sie sie aus Kindheit und Jugend her kennen, wird mit zunehmendem Lebensalter an genormte Erwartungen gebunden und entsprechend unserer Prioritäten kanalisiert. Geben und Nehmen wird jetzt als subjektive *Investition* verstanden. Genau so, wie Sie im Leben das Geben und

Nein ist das bessere Ja

Nehmen handhaben, so verhält es sich auch mit Ihrem persönlichen Nein! Welche Beziehung basiert nicht auf Geben und Nehmen? Wer gibt und wer nimmt? Diese Hilfestellung bezieht sich auf den grundsätzlich sozialen Austausch von Verhältnissen jeglicher Art. Anders herumgefragt: Welche Beziehung basiert nicht auf Geben und Nehmen? Zwei wissenschaftlich bestätigte Gründe führen bei Menschen mit dem »Nein–sagen–Problem« zu Diskrepanzen in den Bereichen von Beziehung und Macht. Es ist erwiesen, dass Angestellte in den Gesundheitsberufen eher zu Ja–Reflexen neigen als z. B. die Verkäufer– oder Fernfahrerbranche. Viele Therapeuten sind ebenfalls Opfer ihrer eigenen Empathiefähigkeit!

Ob Sie nun den Zusammenhang des NEIN mit Geben und Nehmen auf gesellschaftlicher, politischer, ökonomischer oder auf der privaten Ebene sehen wollen, spielt dabei keine Rolle, da diese Symmetrie bei allen Betrachtungsweisen wirkt!

Geben und Nehmen impliziert ein bewusstes Nachsinnen, wie ich meine Eigenschaften und Ressourcen der Umwelt zur Verfügung stellen kann. Es ist dabei nicht so wie bei einem traditionellen Fischer, der alleine mit seinem Boot aufs offene Meer hinausschwimmt, sein Netz auswirft und einfach wartet, was sich am Ende des Tages so alles im Netz verirrt hat.

Das Nein ist der Kanal, der im Alltag Ihr Ich sinnvoll lenkt

Aber genau so würden Sie verhaltenstechnisch auf ihre private und berufliche Umwelt wirken, wenn Sie bei für Sie wichtigen Angelegenheiten alle persönlichen Ressourcen offen zur Verfügung stellen und jeder bedient sich dort, wo er gerade will! Das strategische Ja ist gerade für sensitive Zeitgenossen ein Überlebensinstrument, insbesondere für Frauen und Kinder. Das Nein ist der Kanal, der im Alltag Ihr Ich sinnvoll lenkt, ein automatisiertes oder unbewusstes Ja führt garantiert zu einem fremdbestimmten Leben. Mit einem unbedachten Ja öffnen Sie auf dem Egomarkt der Individualisierung Tür und Tor für Missverständnisse aller Art, auch wenn das »Jasagen« erst einmal einfach und unkompliziert ist.

Die Industrie erzieht uns ja bereits perfekt zu digitalen Jasagern, Google und Facebook sind nachweislich schlimmere Datenkraken als es NSA und KGB je sein könnten! Oder wie wäre es mit einem »One-Klick-Abo« bei Amazon? Ohne dass Sie jemals noch einen Button anklicken müssen (geschweige denn persönlich ein paar Schritte vor die Haustüre gehen), kommt der Lebensmittel-Lieferdienst automatisiert Woche für Woche mit der immer gleichen Bestellmenge zu Ihnen – nur weil Ihr intelligenter Kühlschrank oder »Alexa«, einmal unbedacht und selbstverständlich ungewollt ein Wort missverstanden haben? Versuchen Sie einmal, ein solches »Missverständnis« telefonisch mit einem echten Menschen aus Fleisch und Blut

Nein ist das bessere Ja

geradezu die Ungleichgewichte einer jeden Organisationseinheit, sei es Familie, Partnerschaft oder berufliche Projekte. Denken Sie bitte einmal gut darüber nach! Der Handlungsbedarf für ein klares Nein ergibt sich aus dem sozialen Bewusstsein heraus, langfristig und werthaltig die Übernahme von Eigenverantwortlichkeit zu fördern, ein Ja, das die Geben–Nehmen–Regel nicht berücksichtigt, fördert Macht, und zwar gegen Sie selbst. Nein ist also das Zauberwort der Gleichberechtigung. Folgende Geschichte zeigt den Zugzwang, der entsteht, wenn sich mangelnder Selbstwert, falsch verstandene Freundschaft, Angst vor sozialer Abweisung und den daraus resultierenden, falschen Schuldgefühlen, treffen.

Die Geschichte der Balletttänzerin

Genau das hat Monika Merkel, eine 56 Jahre alte Unternehmerin, sich vorgenommen. In diesem Jahr möchte sie endlich einmal laut und deutlich nein sagen. Denn sie hat seit mehr als zwanzig Jahren das Gefühl, sich von einer Bekannten nach Strich und Faden ausnutzen zu lassen. Kennengelernt haben sich die beiden Frauen beim Ballettunterricht ihrer Töchter, bald wurden sie gute Freundinnen, und so sagte Merkel bereitwillig zu, als die Freundin – eine Musiklehrerin – sie fragte, ob sie ihre Tochter nachmittags künftig zu Hause abholen und mit zum Ballettunterricht nehmen könne, da sie selbst an dem betreffenden Nachmittag Schüler zu »unterrichten« hätte.

Fortan also holte Merkel die Tochter der Freundin von zu Hause ab, half ihr – ebenso wie ihrer eigenen Tochter – beim Umziehen und brachte sie zurück. »Irgendwann fiel mir dann auf, dass meine Freundin an diesen Nachmittagen gar nicht weg war, sondern gemütlich zu Hause saß und Tee trank«, erinnert sich Merkel, »aber ich hatte nicht den Schneid, es anzusprechen«. Und so fuhr sie die beiden Mädchen weiterhin zum Ballett.

»Ich habe mich nicht getraut, nein zu sagen«

Ein paar Jahre später – die beiden Frauen waren immer noch befreundet – fragte die Freundin, ob Merkel als Helferin bei einem Musikfestival mitwirken könne, das die Freundin und deren Mann organisierten. Merkel sagte zu, in dem Glauben, einen Nachmittag lang Kuchen verkaufen zu müssen. »Aber dann sagte sie mir, dass ich drei Tage lang 150 Chormitglieder aus ganz Deutschland zu betreuen hatte – von der Unterkunft bis zur Verpflegung«, erzählt Merkel. »Ich war so geplättet, dass ich mich nicht getraut habe abzulehnen.« Stattdessen engagierte und bezahlte Merkel ihre Reinigungskraft und die Mitarbeiterinnen aus der Praxis ihres Mannes, also einen Stab aus sieben Leuten, um das alles zu schaffen. »In den Folgejahren hat das dann ein Cateringunternehmen gemacht.« Nach diesem Vorfall distanzierte sich Merkel allerdings von der Freundin, seit Jahren sehen sich die beiden Frauen nur noch zwei- oder dreimal im Jahr. Kürzlich war es wieder einmal so weit. Die

Nein ist das bessere Ja

Stimmung war harmonisch, Merkel fühlte sich wohl, da sagte ihre Bekannte plötzlich diesen Satz: »Ich habe gerade noch einer Musikschülerin erzählt, dass ich dich treffe und dass du eine Freundin bist, die sich, wenn ich mal in ganz großen Schwierigkeiten wäre, ständig um mich kümmern würde.«

Die innere Barriere, Hilfe zu verweigern

Merkel sagt, sie sei total überrascht gewesen. »Aber ich bin ein harmoniebedürftiger Mensch, ich will andere nicht verletzen. Ich bin sehr christlich erzogen worden und ausgesprochen gläubig, ich spüre eine innere Barriere, Hilfe zu verweigern. Und ich habe einfach den totalen Horror davor, dass Dinge, die *entspannt* sind, aus dem Ruder laufen.« Also widersprach sie nicht.

Doch später, als sie zu Hause war, hat sie einen Entschluss gefasst: Sie will sich mental selbstwirksam vorbereiten und sich gegen die Störung der Harmonie wappnen. »Und dann habe ich meiner Bekannten gesagt, dass ich mich nicht mehr als ihre Freundin sehe und mich nicht ständig um sie kümmern werde, wenn sie mal in ganz großen Schwierigkeiten ist. Und, dass wir uns aber weiterhin ein- bis zweimal im Jahr treffen können.«

Schuld – Die Folgen, wenn ich mich für mich selbst entschuldigen will

Der Parameter Freiheit benötigt ein hohes Maß an

Nein ist das bessere Ja

Eigenverantwortung. Die Beantwortung folgender Fragen beantworten Ihnen diesen Zusammenhang: »Wird jemand oder etwas auf Dauer abhängiger oder unabhängiger durch mich und/oder meiner Leistung in Bezug auf Themen wie Menschsein, Nachhaltigkeit und persönlichem Wachstum?« sowie »Kann im Falle einer Unterstützung ein Freiraum für alle Beteiligten entstehen, in welchem Bewusstsein, Klarheit und Verantwortung für das Thema reifen können?«.

Sehr kritisch wird es, wenn traditionelle Werte über moralische Forderungen uns in der Außenwelt zu irgendeiner Ideologie führen wollen, die uns das Denken und Handeln mehr oder weniger abnehmen wollen. Vorgefertigte Standardlösungen von Kirche und Staat sind von daher immer sehr kritisch zu bewerten, diese entsprechen meist dem Gegenteil persönlicher Einsicht und Freiheit. Häufig treten Mitmenschen als unbewusste Instrumente irgendwelcher Standard- oder Patentlösungen an uns heran und übertragen diese, ähnlich Zombies, die völlig mechanisch und paralysiert als reine Befehlsempfänger dies auf uns projizieren. So mechanisiert, wie diese wiederum von Staat, Kirche, ihren Genen und den Google-Algorithmus, selbst programmiert wurden.

Gesten des Nationalsozialismus, das Kreuzzeichen der Kirche oder das Victoryzeichen von Soldaten nach Massakern in beliebigen Ländern, sind dafür Metaphern. Auf der Mikroebene zwischenmenschlicher Beziehungen sind Ja-Reflexe unbedachte Zombiereflexe. Das Kreuzzeichen? Ja,

Nein ist das bessere Ja

weil uns ein lange Verstorbener nicht alle gleichzeitig retten kann! Religion ist generell ungeeignet, irgendjemanden von irgendwas zu erlösen!

Das Zombieleben wird nicht reflektiert, sondern läuft mechanisch. Auf diese Weise eingeschläfert, verkümmern Kreativität und Initiative mit der Zeit. Diese werden einfach nicht gebraucht. Damit geht auch die Fähigkeit verloren, die Initiative für das eigene Leben zu übernehmen. Dahinter steht die interne Annahme, dass es besser ist, dem bekannten Weg zu folgen und nicht zu sehr über sich nachzudenken, als fragend durchs Leben zu gehen und nach Antworten zu suchen.

Weder Autoritäten, Systeme oder Ideologien können durch ihre scheinbar wohlgemeinten Angebote die persönliche Einsicht in Sinn und Zweck einer persönlichen Angelegenheit ersetzen. Die Einsicht selbst in die Natur einer Sache muss von selbst reifen – dies setzt unbedingt Zeit für eigene Lernprozesse voraus – und vorher natürlich ein klares: NEIN.

Persönliche Entscheidungen können in unserer heutigen Zeit nicht vorherbestimmt, standardisiert oder sonst wie manipuliert sein! Ist eine klare Entscheidung getroffen, kann ich sie auch persönlich im Außen vertreten! Nur wenn meine inneren Manipulanten mich noch mit Gewissensbissen von einer klaren Entscheidung abhalten, bleibt das Ergebnis »Jein«.

Sie können sich so viel Dreistigkeit nicht vorstellen? Ich frage Sie: »Wo und wie leben Sie eigentlich?« Glauben Sie, ohne ein Emotion–Bild–Slogan–Verfahren kann sich irgendetwas in Ihrem Gehirn dauerhaft absetzen? Können gewünschte Synapsen verlinkt werden, kann man Ihnen zum richtigen Zeitpunkt als »ausgewählte« Zielgruppe so gut wie alles verkaufen. Besser wäre es, sich zu entscheiden, was einem wirklich wichtig ist: sich nicht von externen Botschaften beherrschen zu lassen, sondern sie zu durchschauen und dann autonom zu entscheiden, was man möchte. Der Königsweg beim Umgang mit dem schlechten Gewissen ist, sich die inneren Wertkonflikte, Prägungen und heutigen Prioritäten bewusst zu machen und dann so konsequent wie möglich zu handeln. Vereinfacht ausgedrückt heißt das, dass wir emotional aufgeladene Werte und Erfahrungen der Vergangenheit ins Heute übertragen, obwohl wir heute anders denken, fühlen und handeln, als vor 10 oder 15 Jahren! Wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind und diese Fragen offen benennen, kann das schlechte Gewissen zu einem Kompass werden auf einem Weg, bei dem wir das Ziel mit Freude erreichen werden – der Weg zur positiven Freiheit.

Wie Sie noch beginnen können: Die Not-to-do Liste

Wer sich für einen Weg entscheidet, der schließt einen anderen automatisch aus. Mahatma Gandhi sagte »Nein« zur Abhängigkeit Indiens. Nelson Mandela sagte »Nein« zur Rassentrennung, Steve Jobs sagte »Nein« zu Microsoft und

Nein ist das bessere Ja

Elon Musk sagt »Nein« zu Dieselmotoren. Genau das macht besondere Persönlichkeiten aus. Sie sind streitbar und stehen zu ihren Prinzipien – aalglatt braucht niemand, wir Menschen bleiben an Ecken und Kanten hängen, auch wenn das unangenehm ist.

Ein »Nein« ist ein Zeichen von Selbstwirksamkeit, eigener Identität und Freiheit. Das wird Ihre Kollegen und Chefs beim nächsten Mal vielleicht irritieren, aber Ihnen nicht gleich die Kündigung einbringen – im Gegenteil. Auch wenn hier das Hauptproblem vieler liegt, nämlich die Existenzangst – diese Ängste sind irrational – denn die unbewusste Dauerangst vor einer Kündigung ist ja in Wahrheit bereits eine Kündigung an sich selbst! Raus aus der Komfortzone und sich Stück für Stück (achtsam) seinen Ängsten stellen – lautet die Devise! Durch Ihr »Nein« positionieren Sie sich, machen deutlich, was Sie wirklich wollen, werden dadurch authentisch und motivieren gleichzeitig andere selbiges auch zu tun. Diese Vorbildwirkung stärkt Ihr eigenes Selbstvertrauen – nach und nach im Privaten aufgebaut, rollen dann auch positive »Steine« im Beruf.

Deshalb möchte ich Ihnen die Kontrast-Methode vorstellen. Schließlich ist es nicht immer einfach, sofort zu wissen, was man eigentlich will, sondern einfacher festzustellen, was man nicht möchte! Daraus erschaffen Sie dann eine *Überleitung* zu einem echten NEIN. Danach wissen Sie, was Sie wollen – dadurch entwickeln sich erste Strategien daraus!

Nein ist das bessere Ja

ihm schriftlich oder per E-Mail deutlich mache, was ich will, kommt kaum etwas zurück, oder keine klare Antwort. Es geht einzig und allein darum, ihm zuzuhören – es handelt sich bei unserer »Kommunikation« eigentlich nur um Selbstgespräche meines Chefs.«

Sie schreiben daraufhin individuell die Konsequenzen Ihrer beabsichtigten Handlung/en in verschiedenen Variationen auf, von lieb und nett bis laut und deutlich oder einfühlsam bis autoritär. Sie haben die Bandbreite von Emotionen und Handlungen durchgespielt, aufgeschrieben und das jeweilige Ergebnis in einem Satz zusammengefasst wie: »Je feinfühlicher ich auf Herrn Merkel einging, umso weniger wurden meine Anliegen beachtet« bis zu »Gestern war ich sehr deutlich und wurde laut« (huch, danach schwitzte ich sogar) ... – er lächelte daraufhin jedoch nur«.

Auch Intrigieren nutzt bei Herrn Merkel nichts, egal wie viele Kolleginnen und Kollegen ich gegen ihn instrumentalisieren – was nun? Sich schuldig fühlen – fremdschämen – unsicher fühlen, oder am besten alles zusammen? Mittelfristig haben alle Strategien versagt – was jetzt? In einem kleineren Meeting habe ich konkrete Vorschläge für ein neues Arbeitsprojekt ausgearbeitet – bildhaft und strategisch. Ich habe mich von meinen subjektiven Vorstellungen verabschiedet, dass Herr Merkel mich und meine Arbeit »sieht« – also würdigt. Ich konzentriere mich auf meine Arbeit und stelle meine Vorschläge gleichzeitig anderen Abteilungen in der Firma zur Verfügung. Ich habe

Nein ist das bessere Ja

NEIN zu Herrn Merkel gesagt und verstanden, dass nur Ergebnisse zählen – jedoch mit einem Unterschied: Meine Vorschläge beleuchten jetzt unterschiedliche Aspekte eines Themas – ich gebe also eine Auswahl, die verschieden/different nutzbar ist. Ich habe NEIN zur Anerkennung durch Herrn Merkel gesagt und überlasse es anderen, also zusätzlichen Kollegen und Vorgesetzten, meine Arbeit zu beurteilen. Ich fühle mich durch meine kindliche, unbewusste Erwartungshaltung nicht mehr gekränkt (Hauptemotion der Konsequenzen meines Brainstormings). Ich habe jede Fixierung dahingehend aufgegeben. In der Mindmap habe ich erkannt, dass ich privat ab und zu Kommunikationsprobleme hatte.

Die Vorarbeit wie oben hat mir die Gelegenheit gegeben, mal alles herauszulassen – anzuschauen – alle Konsequenzen durchzuspielen – auf ein Thema zu reduzieren (Kommunikation) – mich selbst in allen erdenklichen Variationen vor dem inneren Auge zu sehen – Haltung, Gestik, Mimik und Rhetorik zu ändern – sachbezogene Alternativen zu erarbeiten – in die Zukunft zu schauen – alles wieder zusammenbrechen lassen – neu aufbauen usw.

Ich schlafe besser, habe jetzt eine klare Stimme, wenn ich spreche und kann in wenigen Sätzen klarstellen, worum es mir geht! Anstelle andere Kollegen »aufzuheizen«, gehe ich neutraler und sachbezogener ans Thema, immerhin ist es Arbeit, und die heißt so, weil es Arbeit bereitet.

Nein ist das bessere Ja

Was ist Freiheit?

»Die negative Freiheit ist die Bedingung für die positive Freiheit als das Vermögen der Vernunft, sich selbst ihre Gesetze zu geben. Das Vermögen des Menschen, sich unabhängig von seinen Neigungen und Trieben bestimmen zu können, befähigt ihn zur guten Selbstbestimmung (Autonomie).

Zitat aus »Grundlegung zur Metaphysik der Sitten«.

Immanuel Kant

In Schellings »Philosophische Untersuchungen über das Wesen der menschlichen Freiheit« wird Martin Heideggers spätere Sicht der negativen Freiheit, als eine »Ungebundenheit, Freiheit von der positiven Freiheit als «sich-binden an», libertas determinationis, «Freiheit zu« etwas gegenübergestellt.

NEIN sagen gelernt – und jetzt?

NEIN bedeutet, Ihre momentanen Grenzen zu erkennen. Es ist die erste Form der Freiheit, die Ihnen Abhängigkeiten, Sklavereien und Grenzüberschreitungen aller Art im Wechsel mit der Außenwelt aufzeigen. Diese erste Stufe wird als »Freiheit von (etwas)« bezeichnet. Diese Freiheit heißt deshalb negative Freiheit, weil sie sich gegen einen Zustand von Abhängigkeit und Unfreiheit richtet. Sie haben dabei noch kein konkretes Ziel vor Augen, das Sie stattdessen erreichen wollen. Hier geht es nicht um eine willkürliche Änderung, sondern um die Erkenntnis, dass ich überhaupt die Option habe, „von-etwas-wegzukommen“. Es gibt also

Nein ist das bessere Ja

diesen Freiraum, der mir neue Möglichkeiten schafft. Ihre «Not-to-do-Liste» wäre hier ein Beispiel.

Wenn Sie Ihren Umgang mit dem eigenen Nein gefunden haben, Grenzen ausgelotet haben, die auch für Sie stimmig und umsetzbar sind, müssen Sie dieses Vakuum an neu entstandener Freiheit füllen. Diese zweite Stufe der Freiheit wird als »Freiheit zu etwas« definiert; Ihrem neuen Ziel, der eigenen Vision in Beruf und Partnerschaft bzw. Ihrer Bereitschaft, sich humanitären Zielen zu öffnen. Negative und positive Freiheit sind ein Zwillingsspaar, die ausschließlich voneinander leben. Deshalb nutzt die Einsicht in Schritt eins nichts, wenn nach einem klaren Nein keine positiven Ziele folgen! Nur die Klappe zu halten und Stillsitzen und den ganzen Tag zu meditieren, geht also nicht. Diese positive Entscheidung macht Ihr persönliches Nein viel, viel leichter, da es negative in positive Energie *umwandelt*. Vereinfacht ausgedrückt, kann nun Ihre blockierte Energie im Guten als Ergebnis dorthin fließen, wo Sie selbstbestimmter und selbstwirksamer leben.

Die ultimativste Form des Neins entsteht, wenn Sie es gewohnt sind, selbstwirksamer und selbstbestimmter zu leben. Das braucht zwar Zeit und ist absolut notwendig, ist jedoch der einzig sinnvolle Weg überhaupt, »raus aus der Höhle« zu kommen (Platon). Die Entscheidung, für die eigene Identität, setzt einen Prozess in Gang, den man mit Fug und Recht als wirkliches »Leben« bezeichnen kann. Alles beginnt zu fließen.

Nein ist das bessere Ja

und 4. Entscheidungswillen, sich für oder gegen etwas zu entscheiden. Das ist der erste Schritt jeder Wahrnehmung.

Im Grundsatz sind wir so lange an einen Umstand, einer Sache, einen Menschen, einer Ideologie unbewusst gebunden, bis wir bewusster in Resonanz damit treten. Ob über das Fühlen oder Denken, oder beidem, spielt dabei keine Rolle. Resonanz gründet auf Wiederholung einer guten oder weniger guten Qualität von Betroffenheit (lat. Resonare – zurück klingen).

Nach einiger Zeit tritt Gewöhnung ein und wird unbewusst oder auch bewusst ein Teil unserer Identität, unseres Lebens. Der Grad der persönlichen Betroffenheit skaliert nun situativ im Parameter von 1 bis 100, und pendelt sich irgendwann in der Mitte, mehr oder weniger ein. Das entsprechende Thema gehört dann »zu mir«.

Überwiegt der unangenehme (also ungeklärte Anteil) handelt es sich um die negative Form von Freiheit. Wir müssen dann unterscheiden lernen, ob wir aktiv die Skala des für uns Stimmigen erhöhen (Entscheidung für etwas fällen) oder passiv bleiben, und Unstimmiges wie Schmerz, Grobheit in der Partnerschaft, Missverständnisse aller Art im Beruf und vielem mehr Raum lassen, bis Krankheiten auftreten und chronisch werden, Beziehungen auseinanderbrechen und Jobs ein- oder beidseitig gekündigt werden. Im letzteren Fall wiederholt sich im Übrigen das/die Muster auf anderen Ebenen immer wieder auf die gleiche Art. Wir bleiben auf der

Index

Auslöser von Schuld.....	38
Belastungsgrenze.....	20
Das Nein ist das neue Ja.....	13
Den individuellen Sinn entdecken.....	32
Die Alternativen.....	24
Die Kunst des Weglassens.....	48
Die Not-to-do Liste.....	44
Erfolg durch NEIN.....	18
Geber oder Nehmer?.....	26
Grenzziehung.....	19
Ja-Reflex.....	21
Königsweg.....	44
Konsequenz der fehlenden Selbstbestimmung.....	17
Lebensqualität.....	15f.
Life-Scouting.....	6
Moralvorstellungen.....	14
Nehmer.....	26
Nein ist das Zauberwort der Gleichberechtigung.....	32
Nein» als intermediärer Auslöser von Schuld.....	38
Neutralität.....	20f.
Schuld.....	13, 24, 33, 35, 38f., 41
Selbstwirksamkeit.....	13f., 17, 27, 45, 54
Transformation.....	14
Was ist Freiheit.....	52