

SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



ANNE VAN STAPPEN
ROSETTE POLETTI

TRAU DICH, GRENZEN ZU SETZEN

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

Anne van Stappen

TEIL 1

GRENZEN SETZEN – NEIN SAGEN

Nein ist ein machtvolleres Wort, wenn wir uns trauen, es beherzt auszusprechen und nicht beim kleinsten Widerstand zurückzunehmen. Dieses kleine Selbstbehauptungstraining vermittelt die besten Tricks und Kniffe, um sich konstruktiv abzugrenzen und Respekt zu verschaffen. Zeit- und Energieräuber haben damit keine Chance mehr!

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Wenn wir uns trauen, Grenzen zu setzen und auch eindeutig NEIN zu sagen, verschaffen wir uns in vielen Situationen durchaus Respekt. Anne van Stappen gibt uns kluge, gut umsetzbare Strategien an die Hand, um uns konstruktiv abzugrenzen und freundlich Respekt zu verschaffen. Ein wirksames Selbstbehauptungstraining, das vor Stress und Burnout schützt!

Einleitung

Leben und ganz wir selbst sein: Das ist möglich! Wir brauchen dafür nicht bis morgen zu warten, nicht bis zum nächsten Kommunikationskurs und nicht bis zur nächsten Fortbildung über das Heilen von was auch immer. Nein, genau hier und jetzt, in unserem Alltag, müssen wir herausfinden, wie wir gut mit uns selbst auskommen, während wir gleichzeitig gegenüber anderen Stellung beziehen – bereit, mitunter sogar Nein zu sagen!

Zu uns selbst stehen, mit Feingefühl authentisch sein, um unsere Beziehungen zu bewahren – für viele scheint das eine so schwierige Lebenseinstellung zu sein, dass sie lieber darauf verzichten, selbst wenn sie dadurch ihre tiefsten Gefühlsregungen verleugnen und langsam innerlich »absterben«. In diesen bewegten Zeiten ist es jedoch ratsam, sich die Frage zu stellen, ob es wirklich besser ist, ein risikoloses, aber trübes und eintöniges Leben zu führen. Wollen Sie nicht doch lieber ein Leben ausprobieren, bei dem Sie sich zwar manchmal auf gefährliches Terrain begeben, aber von einem inneren Feuer beseelt sind, weil Sie sich und Ihren Werten treu bleiben? Nicht zu vergessen: Es gibt nichts »Inspirierenderes« als jemanden, der zu seiner Meinung steht, ohne andere dabei zu verletzen!

Außerdem: Obwohl wir fürchten, unseren Beziehungen zu schaden, wenn wir uns erlauben, wir selbst zu sein, ist es jedoch genau diese Verhaltensweise, die sie bewahrt. Wenn wir immer wieder gegenüber anderen zurückstehen, erzeugt das bei allen Beteiligten so viel Negativität und Verdrossenheit, dass früher

oder später jemand den Preis dafür zahlen muss: in Form von Krankheiten, Überdruß oder Trennungen, zu denen es kommt, wenn man eines Tages wach wird und feststellt, dass man zu viel gegeben oder zu viel hingenommen hat ...

Wenn Sie genug davon haben, sich selbst aufzugeben, wenn Sie sich so oft von Ihren Wünschen abkoppeln, dass man Sie der Kategorie **nett und brav, aber (fast) tot** zurechnen kann, oder wenn Sie der Versuch, alle zufriedenzustellen, in einen **Zombie** verwandelt hat, dann ist dieser kleine Selbstcoach genau richtig für Sie, denn er wurde ersonnen, um Ihnen zu helfen, sich zu behaupten – und das in gegenseitigem Respekt.

Um Selbstbehauptung zu lernen, ist es wichtig, sie in einem Umfeld größtmöglicher Sicherheit und Freude zu trainieren. Den kühnen Sprung zu tun und endlich zu wagen, der zu sein, der man wirklich ist: Das erfordert Entschlossenheit und Durchhaltevermögen ... es hat also wenig Sinn, sich mit unüberwindlichen Herausforderungen zu entmutigen!

In diesem Parcours wollen wir freundlich mit uns umgehen und erst nach und nach immer höhere Hindernisse in Angriff nehmen. Diese allmähliche Steigerung macht es leichter, die Hürden zu überwinden. Ziel dieses Buches ist es, dass Sie unerschütterliches Zutrauen zu Ihren Selbstbehauptungstalenten entwickeln und daran glauben, dass es für Sie und Ihre Beziehungen gut ist, wenn Sie zu sich selbst stehen – was der Fall sein wird, wenn Sie innerlich klar sind und sich selbst vertrauen. Lassen Sie sich einladen, die hier vorgestellten Übungen zu machen, eine nach der anderen; einen Reifeprozess zu durchlaufen – und das, ohne dass irgendetwas von dem, was Sie erarbeiten, unbedingt äußerlich wahrnehmbar ist.

Definieren wir zuerst, was Selbstbehauptung (oder Assertivität) ist

**NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND,
SONST TUN ES ANDERE ...**

Hier einige Ideen, was Selbstbehauptung für mich repräsentiert:

- › **Sich behaupten und auch mal Nein sagen heißt Grenzen setzen.**
- › **Sich behaupten heißt man selbst sein, ohne andere zu verletzen.**
- › **Sich behaupten heißt den Mut haben, das, was in einem vorgeht, seine Wahrheit mitzuteilen und dabei zwei Kriterien zu beachten:**
 - ⇒ sich **FÜR** etwas aussprechen, nicht **DAGEGEN**: für unsere eigenen Bedürfnisse und Werte, nicht gegen den anderen;
 - ⇒ unsere Bedürfnisse und die des anderen gleichermaßen sehen.

Und was verstehen Sie unter Selbstbehauptung?
Mich zu behaupten heißt ...

Welche Vorstellungen Sie auch haben, und ganz gleich, ob sie meinen ähnlich sind oder nicht: Nehmen Sie sie für den Moment an. Das ist der Beginn Ihrer persönlichen Selbstbehauptung.

Bestimmen wir nun unsere Absichten genauer

Erstellen Sie Ihre Hitliste: Nummerieren Sie die unten genannten Ziele gemäß Ihren Prioritäten und ergänzen Sie die Liste:

- Meine Bedürfnisse ebenso berücksichtigen wie die anderer
- Lernen und mich weiterentwickeln, ohne unbedingt beim ersten Anlauf Erfolg zu haben
- Ganz ich selbst werden
- Lebendig und zuversichtlich bleiben, unabhängig davon, wie der Gesprächsaustausch ausgeht
- Die Beziehung bewahren
- Das bekommen, was ich will, und basta!
- Mich schützen

Wenn wir die **Rückhaltlose Leidenschaft für den Liebevollen Umgang** mit uns und anderen kultivieren, steigert das unsere Menschlichkeit. Sie ist der beste Garant für den Erfolg unserer Interaktionen.

Unser Status quo

Wer am angestrebten Ziel ankommen will, muss seinen Startpunkt kennen.

Die folgenden Nachforschungen sind entscheidend für das Erstellen Ihrer persönlichen Bilanz. Sie können später darauf zurückgreifen, wenn es darum geht, Ihre Durchsetzungsfähigkeit zu fördern.

Gibt es bestimmte Zusammenhänge, spezielle Situationen, in denen ich mich zurücknehme – mitunter sogar, ohne dass ich es merke?

Hier einige Vorschläge, die Ihnen helfen herauszufinden, wo es Ihnen am schwersten fällt, sich durchzusetzen.

Situationen und Personen:

Kreuzen Sie die Felder an, die Ihnen Probleme bereiten, und vervollständigen Sie sie. Zum Beispiel können Sie im beruflichen Bereich schreiben: »Gerhard, der Abteilungsleiter des Geschäfts, in dem ich arbeite«.

Beruf

- nächster Vorgesetzter
- Kollege
- ein mir unterstellter Mitarbeiter
- Kunde
- _____
- _____

Familie

- Vater
- Mutter
- Lebenspartner/in
- Sohn
- Tochter
- _____
- _____

Freunde

- Mann
- Frau
- _____
- _____

Gesellschaft/soziale Beziehungen

- Sport
- Politik
- ehrenamtliche uneigennützige Arbeit
- _____
- _____

andere Zusammenhänge:

- Ergänzen Sie Ihre Liste durch schwierige Situationen; zum Beispiel: Altersunterschied, Probleme mit dem anderen Geschlecht, Probleme aufgrund der sozialen Stellung, kultureller Gewohnheiten ...
- _____
 - _____
 - _____

Ihre Antworten geben Ihnen Aufschluss darüber, wie Sie »ticken« und wie Sie tendenziell reagieren.

So wagen es zum Beispiel viele Menschen, innerhalb der Familie alles frei heraus zu sagen, verstummen aber, sobald andere dabei sind. Andere wiederum trauen sich alles in Gegenwart ihrer Freunde, sind aber bei der Arbeit zurückhaltend.

Schreiben Sie hier die Namen zweier Personen hin, denen gegenüber Sie sich gerne behaupten würden:

	Familie	Beruf	Freunde	Gesellschaft	Sonstige
1.					
2.					

Überraschen Sie Ihre Ergebnisse? Wenn ja, schreiben Sie detailliert auf, was Sie über sich selbst herausgefunden haben, zum Beispiel:

- > Möglicherweise sind die zwei Namen, die Sie aufgeschrieben haben, Männernamen. Treten Sie tendenziell bei Männern in den Hintergrund?
- > Vielleicht kommen die beiden Namen aus einem bestimmten Bereich (zum Beispiel dem beruflichen). Fragen Sie sich dann, ob Sie befürchten, Ihre Arbeit zu verlieren, wenn Sie sich durchsetzen).

Ihre Gedanken:

Schreiben Sie auf, **was Sie sich selbst** in Bezug auf diese beiden Personen **sagen**, und wer – häufig ohne, dass Sie es wissen – die Kunst beherrscht, Sie in Ihren Selbstbehauptungsversuchen zu lähmen. Wir wollen hier vier Gedankenkategorien oder Formen des Denkens untersuchen, die uns hemmen: Selbstbewertungen, Bewertungen der anderen Person, Angst vor negativen Folgen (etwa in der Art, dass wir andere enttäuschen, dass man uns verurteilt wird; Verlust der Zustimmung oder Wertschätzung); vorgefasste Ideen (Überzeugungen, Verpflichtungen ...)

Zum Beispiel: Eine Mutter möchte mit ihrer Tochter im Teenageralter über deren schlechte Schulleistungen sprechen, zögert aber.

	1	2
Selbstbewertungen: Ich finde nicht die richtigen Worte, mache es nur noch schlimmer.		
Bewertungen der anderen Person: Es bringt nichts. Sie macht dicht, sobald ich sie darauf anspreche.		

Angst vor negativen Folgen: Wenn ich mit ihr über ihre Noten spreche, wird sie herummeckern. Das belastet den Familienfrieden.		
Vorgefasste Ideen, Verpflichtungen, Überzeugungen: Die Teenies heutzutage sind alle kaum noch zu bändigen. Eine gute Mutter ist es sich schuldig, ihre Kinder zu erziehen.		

Die Sätze, die Sie aufgeschrieben haben, bilden **DAS** Grundmaterial, das Ihr Durchsetzungsvermögen stützt. Wenn Ihnen bewusst ist, was Sie in einer bestimmten Situation sagen, ist das sehr hilfreich: Von dem Moment an, in dem wir uns die Grenzen bewusst machen, die uns unsere Gedanken setzen, können wir beschließen, sie aufzugeben und sie in drei Elemente umzuwandeln: in **Gefühle, Bedürfnisse** und **Handlungen**. Dieses Vorgehen erzeugt eine Dynamik, durch die wir unsere Blockaden überwinden können. Das werden wir üben, sobald wir unsere Bilanz beendet haben.

Um Ihnen einen Vorgeschmack zu geben, was dabei herauskommen kann, lassen Sie uns nun sofort die lähmenden Vorstellungen der Mutter umwandeln, die mit ihrer Teenie-Tochter Schwierigkeiten hat. Tun wir das in dem Bewusstsein, dass unsere **Gefühle** (oder Empfindungen, Emotionen) nicht zufällig »über uns kommen«. Sie entspringen unseren **Bedürfnissen** (oder Bestrebungen, Wünschen, Träumen, Werten ... kurz: dem, was unserem Leben Sinn gibt). Wenn wir das, was in uns vorgeht, als angenehm empfinden, bedeutet das, eines unserer **Bedürfnisse** (oder mehrere) wurde befriedigt; und wenn wir etwas als unangenehm erfahren, ist das ein Zeichen dafür, dass eines unserer **Bedürfnisse** (oder mehrere) nicht befriedigt ist.

.....
Kommen wir aber noch einmal auf unser Beispiel zurück:

=> *Ich finde nicht die richtigen Worte, mache es nur noch schlimmer.*

Gefühle: Unruhe, Zweifel ...

Bedürfnisse, die eventuell nicht befriedigt sind und die den Gefühlen zugrunde liegen: Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, angemessene Worte zu finden, an einen positiven Ausgang des Gesprächs glauben ...

=> *Es bringt nichts. Sie macht dicht, sobald ich sie darauf anspreche.*

Gefühle: Entmutigung, Überdruß ...

Nicht befriedigte Bedürfnisse: Öffnung, Veränderung, Glaube, dass ein friedlicher Austausch möglich ist ...

.....

.....
=> *Wenn ich mit ihr über ihre Noten spreche, wird sie herummeckern. Das belastet den Familienfrieden.*

Gefühle: Angst, Sorge ...

Nicht befriedigte Bedürfnisse: Harmonie, Unbeschwertheit ...

=> *Die Teenies heutzutage sind alle kaum noch zu bändigen.*

Gefühle: Ärger, Machtlosigkeit ...

Nicht befriedigte Bedürfnisse: Vertrauen auf seine Fähigkeiten, die Situation zu bewältigen ...

=> *Eine gute Mutter ist es sich schuldig, ihre Kinder zu erziehen.*

Gefühle: Schwere ...

Nicht befriedigte Bedürfnisse: Seine Rolle als Elternteil übernehmen, zum Erfolg der Kinder beitragen ...

Schon allein dadurch, dass wir unsere düsteren Gedanken in Gefühle und Bedürfnisse umwandeln, ändert sich unsere Energie. Versetzen Sie sich in die Lage dieser Mutter. Fühlen Sie sich besser, wenn Sie sich sagen, das belastet bestimmt wieder den Familienfrieden!, oder wenn Sie sich sagen, ich mag es, wenn alles leicht und unbeschwert ist und wir uns gut verstehen? Und ich hoffe, dass Sie den feinen Unterschied zwischen folgenden Aussagen bemerken: Ich habe Angst, dass ich nicht die richtigen Worte finde, und ich wünsche mir so sehr, dass ich die richtigen Worte finde ...

.....

Und denken Sie daran: Ihre Gedanken erschaffen Ihre Realität!