



**„Neinsagen“ lernen –
Schweres leichter machen.**

Mit Coaching mittels der modernen
Hypnose und Mentaltraining.

„Neinsagen“ lernen

*Ein Mensch ist ernstlich zu beklagen,
Der nie die Kraft hat, „nein zu sagen“,
Obwohl er's weiß, bei sich ganz still:
Er will nicht, was man von ihm will!
Nur, dass er Aufschub noch erreicht,
Sagt er, er wolle sehn, vielleicht ...
Gemahnt wird nach zweifelsbittern Wochen,
Dass er's doch halb und halb versprochen,
Verspricht er's, statt es abzuschütteln,
Aus lauter Feigheit zu zwei Dritteln,
Um endlich, ausweglos gestellt,
Als ein zur Unzeit tapfrer Held
In Wut und Grobheit sich zu steigern
Und das Versprochne zu verweigern.
Der Mensch gilt bald bei jedermann
Als hinterlistiger Grobian –
Und ist im Grund doch nur zu weich,
Um nein zu sagen – aber gleich!*

Eugen Roth

Können Sie „Nein“ sagen?

Sie werden von einem Kollegen gebeten, für ihn noch etwas mit zu bearbeiten, denn er hat Kopfschmerzen oder dieses und jenes, Sie werden gebeten, beim Streichen der Wohnung zu helfen, etc. Sie sagen zu, obwohl Sie eigentlich „Nein“ sagen wollten. Hinterher ärgern Sie sich dann und fragen sich: „Warum habe ich nicht einfach „Nein“ gesagt?“ Ein „Nein“ über die Lippen zu bekommen, kann schwer fallen, ist aber unerlässlich, um gesund zu bleiben.

Ein Satz eines Betroffenen:

„Am schwersten fällt es mir immer bei Freunden. Ich habe dann ein ‚schlechtes‘ Gewissen, weil ich nicht helfe und suche nach Erklärungen und gerate unter Rechtfertigungsdruck.“

Männer und Frauen sind gleich stark davon betroffen. Es geht um das Erfüllen von Erwartungen aus der Angst, sonst nicht akzeptiert, respektiert und gemocht zu werden. Sie glauben, nur, wenn Sie sich aufopfern, etwas tun, „verdienen“ Sie sich quasi die Anerkennung, Zuneigung oder Liebe ihrer Mitmenschen. Oftmals wollen Sie immer 100 % oder mehr geben. Verweigern sie sich mal, quälen sie Schuldgefühle oder das schlechte Gewissen.

Mit der modernen Hypnose können Sie lernen zukünftig „Nein“ zu sagen. Sie lernen auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und erfahren woher die Schuldgefühle oder das schlechte Gewissen beim „Neinsagen“ kommen.

Ihre Christine Althen