



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

# Angst Nein zu sagen

Hilfe zur Selbsthilfe mit  
Strategien, Tipps und Übungen  
für deinen Alltag

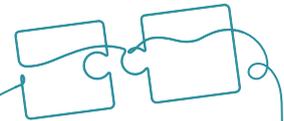


# Selbsthilfe bei Angst Nein zu sagen

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich näher mit Selbsthilfe-Strategien zur Angst Nein zu sagen zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die Angst Nein zu sagen. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Angst Nein zu sagen beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf die Angst Nein zu sagen beziehen.

**Teil II** enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

*Deine Doris Wolf*



## Teil I: Angst Nein zu sagen

Bestandsaufnahme .....	3
Konkrete Strategien gegen die Angst .....	5
Grundlegende Einstellungen, die zu Angst vor dem Nein-Sagen führen .....	14
Wie du dein Verhalten verändern kannst .....	20
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte .....	24
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße .....	25
Ausblick .....	36
Weitere Unterstützung .....	37

## Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle .....	38
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	46
Mentales Training .....	54
Gewohnheiten verändern .....	63
Die Konfrontationstherapie .....	67
Atmung und Atemtechniken .....	76
Entspannung und Entspannungstechniken .....	85
Der Steckbrief der Angst .....	93

## Anhang

Das ABC der Gefühle .....	120
Die zwei Fragen für gesundes Denken .....	121
Protokoll Verhaltensexperiment .....	122
Gewinn-Verlust-Rechnung .....	123
Konfrontationsübung .....	124
Mein Sorgentagebuch .....	125

### Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-  
Strategien



konkrete Anleitungen  
und Übungen zur  
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine  
auf dem Weg zur  
Angstüberwindung

# Teil I: Angst Nein zu sagen

## Bestandsaufnahme

Du lebst vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst Nein zu sagen, hast. Nun hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf ein normales Maß reduzieren. Am besten beginnst du mit einer Bestandsaufnahme. Beantworte die Fragen in der Checkliste zur Angst Nein zu sagen.

Die meisten Menschen kennen die Angst Nein zu sagen. In bestimmten Situationen tun wir uns schwer, einen Wunsch oder eine Forderung abzulehnen. Bei manchen von uns ist die Angst jedoch so groß, dass sie sich selbst aufgeben. Die folgende Checkliste gibt dir Hinweise, welche Rolle die Angst, Nein zu sagen, in deinem Leben spielt. Sie kann jedoch keine fachliche Diagnose ersetzen.



### **Checkliste zur Angst Nein zu sagen**

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Machst du dir vorab oft tagelang Gedanken, wie dein Gegenüber auf dein Nein reagieren könnte?
- Fühlst du dich häufig als Opfer der anderen?
- Denkst du, wenn du mehr an dich denkst, wird etwas Schlimmes passieren, was du dir gar nicht auszumalen wagst?
- Malen sich in deiner Fantasie fürchterliche Folgen deines Neins aus?
- Fühlst du dich, bevor du Nein sagst, sehr angespannt und nervös?
- Stotterst, schwitzt oder hast du andere körperliche Beschwerden, wenn du es schaffst, mal Nein zu sagen?
- Schaffst du es nur schwer, den anderen anzuschauen, wenn du seinen Wunsch ablehnst?
- Neigst du dazu, zu Notlügen zu greifen, um kein direktes Nein sagen zu müssen?
- Trinkst du dir Mut an oder nimmst du Beruhigungsmittel, bevor du eine Forderung eines anderen ablehnst?
- Hast du das Gefühl, dich ausführlich entschuldigen zu müssen, wenn du mal auf die Erfüllung deines Wunsches bestanden hast?
- Ärgerst du dich oft über dich selbst, alles mit dir machen zu lassen?

- Fallen dir die guten Argumente immer erst ein, nachdem du auf deinen Wunsch verzichtet hast?
- Ärgerst du dich oft über andere, dass diese dich übervorteilen?
- Schluckst du deinen Ärger über andere oft hinunter?
- Fühlst du dich schuldig, wenn du anderen einen Wunsch abgeschlagen hast und sie deshalb enttäuscht, verletzt oder verärgert sind?
- Hast du den Eindruck, grundsätzlich mehr zu geben, als zu bekommen?
- Tust du dich schwer, für deine Rechte zu kämpfen, weil du glaubst, nicht gut genug argumentieren zu können?
- Ist dir die Harmonie im Zusammenleben mit anderen wichtiger, als deine Wünsche durchzusetzen?
- Hast du Angst, von anderen nicht mehr gemocht zu werden, wenn du deine Wünsche anmeldest?
- Hältst du dich für egoistisch, wenn du ab und zu die Wünsche anderer nicht erfüllst?
- Befürchtest du, dich bei einem Konflikt mit anderen nicht wehren zu können?
- Denkst du, du würdest liebe Menschen verlieren, wenn du ein Nein riskierst?
- Hast du häufig den Eindruck, mit deiner Kraft am Ende zu sein, weil andere dir zu viel aufladen?
- Hast du dich in der letzten Zeit von anderen zurückgezogen, weil du dich von ihnen ausgenutzt fühlst?
- Gibt es ab und zu Situationen, in denen du dann für andere völlig unvermittelt explodierst?
- Siehst du dich als zu gut für diese Welt?

*Wenn du viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten kannst, kann dies auf eine starke **Angst Nein zu sagen** hindeuten.*

## Konkrete Strategien gegen die Angst

Deine Angst vor dem Nein-Sagen begleitet dich vermutlich schon viele Jahre. Deine Gedanken kreisen darum, dass etwas Fürchterliches passieren wird, wenn du Nein sagst. Du befürchtest, dass andere dir z. B. dann die Freundschaft kündigen oder dich ablehnen werden. Du hast Angst, der heftigen Gegenreaktion deines Gegenübers nicht gewachsen zu sein. Bevor dir ein Nein über die Lippen kommt, gehst du vielleicht tagelang mit ihm schwanger, musst dir vielleicht sogar Mut antrinken, um es zu schaffen. Vielleicht tust du alles, um ein direktes Nein zu vermeiden oder es milder klingen zu lassen.

Nun hältst du gerade die Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, dein Leben mehr nach deinen Vorstellungen zu leben und dich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – auch wenn du sehr starke Angst und starken Leidensdruck hast. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Du musst ein Risiko eingehen, dich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass du von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt bist. Je nach Stärke deiner Angst bist du damit vielleicht überfordert, bringst nicht die Kraft auf, dich mit deiner Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne Therapie.

Wenn du dir therapeutische Hilfe holen möchtest, betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als eine Vorbereitung auf eine Psychotherapie. Wenn du bereit bist, nimm Kontakt zu einer Praxis auf. Fachleute sind dafür da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich auf deinem Weg der Veränderung zu begleiten. Geht dir dieser Gedanke jetzt noch einen Schritt zu weit, dann beginne jetzt erst einmal damit, dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien zu befassen.

*Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.*

## Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Die Angst vor dem Nein-Sagen schlägt sich vermutlich in vielen unterschiedlichen Gefühlen, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen bei dir nieder. In der Zeit, bevor du Nein sagen willst, bist du angespannt und nervös. Wenn du das Nein über die Lippen bekommst, beginnst du vielleicht zu stottern, den Faden zu verlieren oder hast einen Kloß im Hals. Vielleicht versuchst du, deinem Gegenüber mit Notlügen das Nein schmackhafter zu machen. Wenn du es nicht schaffst, Nein zu sagen, kocht der Ärger in dir, du machst dir Vorwürfe, den Mund nicht aufbekommen zu haben: Was nützt es dir, wenn dir all die guten Argumente im Nachhinein einfallen? Vielleicht schluckst du den Ärger auch hinunter und fühlst dich unfähig, deine Rechte zu vertreten. Generell gehörst du infolge der Angst vor dem Nein-Sagen wohl eher zu denjenigen, die mehr geben als bekommen. Vielleicht bist du auch zu dem Schluss gekommen, einfach zu gut für diese Welt zu sein.

Bisher hast du dich vermutlich schwergetan, dich aus deiner Lage zu befreien. Du hast keine Lösung für deine Angst gesehen, weil du z. B. glaubst, die Reaktionen der anderen auf dein Nein nicht aushalten zu können. Lediglich in der Vermeidung von bestimmten Situationen oder im Verzicht auf eigene Vorstellungen und Rechte hast du einen Weg gesehen, nicht mehr mit deiner Angst konfrontiert zu werden. Doch durch diese Verhaltensweisen gibst du dir auch nicht die Möglichkeit, andere Erfahrungen im Umgang mit dem Nein-Sagen zu machen.

Bisher war dir nicht deutlich, dass ein Hauptproblem deiner Angst vor dem Nein-Sagen nicht das Nein-Sagen selbst ist, sondern deine Angst davor. Und diese Angst entsteht durch ganz bestimmte Befürchtungen.

Ununterbrochen bewertest du automatisch in jeder Situation, in der du Nein sagen willst, ob das Nein-Sagen gefährlich für dich ist und was du dabei riskierst. Du machst Prognosen, was dein Nein beim anderen auslösen könnte und ob du mit dieser Reaktion umgehen könntest. Nicht immer stimmen diese Bewertungen jedoch mit der Realität überein. Manchmal bewertest du in Situationen das Nein-Sagen als gefährlich, in denen es überhaupt nicht gefährlich ist, oder überschätzt zumindest die Wahrscheinlichkeit der Gefahr. Manchmal ziehst du eine falsche Schlussfolgerung aus dem Verhalten der anderen. Meist unterschätzt du auch deine Fähigkeiten, mit der Reaktion der anderen umzugehen. Diese falschen Bewertungen haben jedoch drastische Folgen:

*Eine falsche Bewertung löst bei dir einen falschen Alarm aus. Du bekommst Angst, wo keine Gefahr besteht. Dein Körper macht sich bereit zu Kampf oder Flucht, obwohl nichts dergleichen notwendig ist. Du meidest Situationen, die in Wirklichkeit ungefährlich sind.*

Nun ist es an der Zeit, deine Gedanken kritisch zu überprüfen. Auch wenn du dir im Augenblick gar nicht vorstellen kannst, jemals deine Angst in den Griff zu bekommen, schau dir einfach die folgenden Selbsthilfe-Strategien einmal an. Dann weißt du, in welche Richtung deine Veränderung gehen könnte. Wenn dir immer wieder Gedanken wie „Ja, aber ...“, „Nein, das stimmt so nicht ...“ oder „Das schaffe ich nicht.“ in den Sinn kommen, solltest du überlegen, ob du für die Umsetzung der Strategien nicht professionelle Hilfe holen möchtest.



Ich möchte dir vorschlagen, dir für die folgenden Übungen ein Arbeitsheft zuzulegen, in dem du alle schriftlichen Aufgaben notierst.



**Folgende Strategien können dir helfen:**

● **Erstelle eine Hierarchie der Angst-Situationen.**

Verschaffe dir zuallererst einen Überblick, wo dich deine Angst, Nein zu sagen, im Augenblick einengt oder blockiert. Notiere dir in einer Liste alle Personen und Situationen, bei denen du Ja sagst, obwohl du Nein sagen möchtest, oder bei denen du nur mit großer Angst und Anspannung Nein sagen kannst. Bilde eine Hierarchie, indem du die Situationen nach Schwierigkeit ordnest. In welcher Situation hast du noch am wenigsten Angst, Nein zu sagen, welche kannst du dir überhaupt nicht vorstellen anzugehen? Notiere an oberster Stelle die leichteste Situation, dann die zweitleichteste, bis ganz unten schließlich die schwierigste Situation erscheint.

Deine Angsthierarchie könnte so aussehen:

1. Ich sage meiner Partnerin, meinem Partner, dass sie oder er und nicht ich für das Hinaustragen des Abfalls zuständig ist.
2. Ich beschwere das nächste Mal auf dem Markt, wenn mir wieder altes Gemüse verkauft wird.
3. Ich bitte die Nachbarin, den Fernseher nach 22 Uhr leiser zu stellen.
4. Ich teile meiner Kollegin im Büro mit, dass ich ebenso wie sie pünktlich Feierabend machen will.
5. Ich sage meiner Mutter, dass es mir zu viel wird, wenn sie täglich anruft.
6. Ich sage meinem Bruder, dass ich ihm kein Geld mehr leihen möchte.
7. Ich sage meiner Partnerin, meinem Partner, wenn ich keinen Sex haben will.

Nun gilt es, aufzuschreiben, mit welchen negativen Gedanken du dir Angst machst. Was sagst du dir, was schlimmstenfalls passieren könnte, wenn dich mit deiner Partnerin, deinem Partner über den Müll auseinandersetzen willst. Welche Gefahren siehst du auf dich zukommen, wenn du dich über das alte Gemüse beschwerst?

Wahrscheinlich wirst du herausfinden, dass es für viele Situationen ähnliche Befürchtungen gibt: Du fürchtest, den Faden zu verlieren, einen Blackout zu bekommen, dich zu blamieren oder nicht ernst genommen zu werden.

● **Ordne deine Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und dein Verhalten in ein ABC der Gefühle ein.**

Mache dich mit dem Zusammenhang zwischen deinem Denken, Fühlen, deinem körperlichen Befinden und Verhalten vertraut. Du fühlst, wie du denkst. Das heißt: Machst du dir angstvolle oder gar panische Gedanken, dann entwickelst du Angst oder Panik und körperliche Symptome. Machst du dir hingegen beruhigende Gedanken, bleibst du im Gleichgewicht. Und das Schöne an diesem Zusammenhang ist: Du kannst deine Gedanken verändern.

*Ebenso wie du dir jetzt mit angstvollen Gedanken Angst machst, kannst du in Zukunft mit beruhigenden Gedanken Gelassenheit bewirken.*

Nehmen wir einmal an, du möchtest deiner Mutter sagen, dass dir die täglichen Anrufe zu viel sind. Jetzt kannst du das ABC der Gefühle verwenden, um Situation, Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten einzuordnen:

Unter **A** steht die Situation:

*Meine Mutter ruft mich täglich an.*

Unter **B** stehen deine Gedanken:

*Mir ist das zu viel. Aber ich kann es ihr nicht antun, sie abzuweisen – das wäre egoistisch. Das wäre furchtbar.*

Unter **C** notierst du deine Gefühle, Körperreaktionen und dein Verhalten:

*Ich habe Angst Nein zu sagen. Mir ist schlecht und ich lasse die täglichen Anrufe über mich ergehen.*

Nimm dir nun die erste Situation aus deiner Hierarchie zur Hand und ordne Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten in das ABC der Gefühle ein.

Ein Musterblatt zum ABC der Gefühle findest du im Anhang.

Mehr über den Zusammenhang zwischen deinem Denken, deinem Fühlen, deinen Körperreaktionen und deinem Verhalten erfährst du im Grundlagentext *Wie Gefühle entstehen*.

### ● **Überprüfe deine Gedanken.**

Der nächste Schritt besteht darin, dass du deine Befürchtungen überprüfst. Du prüfst, ob du in deinen Gedanken die Gefahr, die von einer bestimmten Aktivität oder Aufgabe ausgeht, übertreibst oder deine Bewältigungsfähigkeiten unterschätzt. Ziel ist es, dass du dir nur noch vor Situationen Angst machst, die wirklich gefährlich für dich sind.

Zur Überprüfung deiner Gedanken nutzt du die zwei Fragen für gesundes Denken. Sie lauten:

1. Entspricht mein Gedanke den Tatsachen?
2. Hilft mir mein Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Die Überprüfung der Befürchtung „Bestimmt werde ich wieder keinen klaren Gedanken fassen können. Alle werden mich für unfähig halten. Das darf auf keinen Fall passieren, ich muss gut dastehen.“ Könnte also so aussehen:

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich egoistisch bin, wenn ich meiner Mutter sage, dass mir ihre Anrufe zu viel sind?

*Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Tatsache ist, dass ich ihr sage, wie es mir mit ihren Anrufen geht. „Egoistisch“ ist eine Bewertung und keine Tatsache. Ich habe das Recht, meine Gefühle und Wünsche zu äußern.*

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass es furchtbar ist, egoistisch zu sein?

*Nein, er entspricht nicht den Tatsachen. Im Grunde genommen ist jeder egoistisch, der versucht, sich seine Wünsche zu erfüllen. Ich möchte nicht, dass es meiner Mutter schlecht geht, aber mir auch nicht. Selbst wenn ich in Bezug auf diese Sache nur an mich denken würde, könnte ich das ertragen. Deshalb werden nicht meine gesamten Werte in Frage gestellt. Ich werde dadurch nicht gleich zu einem egoistischen Menschen.*

Hilft mir der Gedanke, dass ich egoistisch bin und dass das furchtbar ist, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

*Mein Ziel ist es, meiner Mutter ruhig zu sagen, dass mir ihre täglichen Anrufe zu viel sind. Mein Gedanke hilft mir nicht dabei. Wenn ich so denke, bekomme ich Angst, mir wird schlecht und ich unternehme nichts, um mich besser zu fühlen.*

Es zeigt sich also, dass du die Gefahren des Nein-Sagens gefährlicher eingeschätzt hattest, als sie in Wirklichkeit sind.