

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Angst, nein zu sagen

*Selbsthilfe-Strategien und Tipps für den Umgang
mit der Angst, nein zu sagen*

- Leseprobe -



Selbsthilfe-Informationen zur Angst, nein zu sagen

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Angst, Nein zu sagen, näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die [Videos zur Angst, Nein zu sagen](#), zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Angst, Nein zu sagen. Sie erfahren u.a., wie die Angst vor dem Nein-Sagen entsteht, wie sie sich äußert, welche negativen Folgen sie hat, welche grundlegenden Einstellungen zur Angst, Nein zu sagen, führen und wie man zum Nein-Sager wird.

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

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie 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, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Angst, Nein zu sagen, arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor dem Nein-Sagen abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Angst, Nein zu sagen

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst, Nein zu sagen, abbauen oder überwinden können:

2.1 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.2 Sieben grundlegende Einstellungen, die zur Angst vor dem Nein-Sagen führen

2.3 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität

2.4 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, Entspannungsstrategien, Gewinn-Verlust-Rechnung, Wertvorstellungen, Regeln zum Nein-Sagen, positive Selbstinstruktionen, Reaktion des Gegenübers, Stärkung des Selbstwertgefühls, Aufbau sozialer Fertigkeiten

4. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
7. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
8. Der Steckbrief der Angst
9. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angst und Angststörungen
10. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
11. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

Anhang

- Musterblätter:
- ABC der Gefühle
 - 2 Fragen für gesundes Denken
 - Protokoll: Verhaltensexperiment
 - Gewinn-Verlust-Rechnung
 - Meine Konfrontationsübung

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Angst vor dem Nein-Sagen abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Angst, Nein zu sagen, haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Angst, Nein zu sagen.

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 quasi selbst aufgeben.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen Hinweise, welche Rolle die Angst, Nein zu sagen, in Ihrem Leben spielt. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen.

- Machen Sie sich vorab oft tagelang Gedanken, wie der andere auf Ihr Nein reagieren könnte?**
- Fühlen Sie sich häufig als Opfer der anderen?**
- Denken Sie, wenn Sie mehr an sich denken, wird etwas Schlimmes passieren, was Sie sich gar nicht auszumalen wagen?**
- Malen Sie sich in der Phantasie aus, welche fürchterliche Folgen Ihr Nein haben würde?**
- Fühlen Sie sich, bevor Sie Nein sagen, sehr angespannt und nervös?**
- Stottern, schwitzen oder verspüren Sie andere körperliche Beschwerden, wenn Sie es schaffen, mal Nein zu sagen?**
- Schaffen Sie es nur schwer, den anderen anzuschauen, wenn Sie seinen Wunsch ablehnen?**
- Neigen Sie dazu, zu Notlügen zu greifen, um kein direktes Nein sagen zu müssen?**
- Trinken Sie sich Mut an oder nehmen Sie Beruhigungsmittel, bevor Sie eine Forderung eines anderen ablehnen?**

- Haben Sie das Gefühl, sich ausführlich entschuldigen zu müssen, wenn Sie mal auf die Erfüllung Ihres Wunsches bestanden haben?
- Ärgern Sie sich oft über sich selbst, alles mit sich machen zu lassen?
- Fallen Ihnen die guten Argumente immer erst ein, nachdem Sie auf Ihren Wunsch verzichtet haben?
- Ärgern Sie sich oft über andere, dass diese Sie übervorteilen?
- Schlucken Sie Ihren Ärger über andere oft hinunter?
- Fühlen Sie sich schuldig, wenn Sie anderen einen Wunsch abgeschlagen haben und er deshalb enttäuscht, verletzt oder verärgert ist?
- Haben Sie den Eindruck, grundsätzlich mehr zu geben, als zu bekommen?
- Tun Sie sich schwer, für Ihre Rechte zu kämpfen, weil Sie glauben, nicht gut genug argumentieren zu können?
- Ist Ihnen die Harmonie im Zusammenleben mit anderen wichtiger, als Ihre Wünsche durchzusetzen?
- Haben Sie Angst, von anderen nicht mehr gemocht zu werden, wenn Sie Ihre Wünsche anmelden?
- Halten Sie sich für egoistisch, wenn Sie ab und zu die Wünsche anderer nicht erfüllen?
- Befürchten Sie, sich bei einem Konflikt mit anderen nicht wehren zu können?
- Denken Sie, Sie würden Freunde oder den Partner verlieren, wenn Sie ein Nein riskieren?
- Haben Sie häufig den Eindruck, mit Ihrer Kraft am Ende zu sein, weil andere Ihnen zu viel aufladen?
- Haben Sie sich in der letzten Zeit von anderen zurückgezogen, weil Sie sich von ihnen ausgenutzt fühlen?
- Gibt es ab und zu Situationen, in denen Sie dann für andere völlig unvermittelt explodieren?
- Sehen Sie sich als zu gut für diese Welt?

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine starke Angst, Nein zu sagen, hindeuten.

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Angst, Nein zu sagen, abbauen oder überwinden können

Ihre Angst vor dem Nein-Sagen begleitet Sie vermutlich schon viele Jahre. Ihre Gedanken kreisen darum, dass etwas Fürchterliches passieren wird, wenn Sie Nein sagen. Sie befürchten, dass andere Ihnen z.B. dann die Freundschaft kündigen oder Sie ablehnen werden. Sie haben Angst, der heftigen Gegenreaktion Ihres Gegenübers nicht gewachsen zu sein. Bevor Ihnen ein Nein über die Lippen kommt, gehen Sie vielleicht tagelang mit ihm schwanger, müssen sich vielleicht sogar Mut antrinken, um es zu schaffen. Vielleicht tun Sie alles, um ein direktes Nein zu vermeiden oder es milder klingen zu lassen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, Ihr Leben mehr nach Ihren Vorstellungen zu leben und sich unabhängiger von der Meinung anderer zu machen, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Angst sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst vor Ablehnung abbauen, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.