



fit4change  
mit Corina Armonett  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
kontakt@fit4change.net  
+41 (79) 240 64 27

NOVEMBER / 2022  
AUSGABE 5

## Gedanken-Nugget zu: Ja-Sagen und Nein-Wollen

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



### Warum ist nein sagen so schwierig?

Wer kennt das nicht: In der Hektik des Alltags werden wir um einen Gefallen gebeten und sagen ja, obwohl wir eigentlich nicht wollen. Warum? Oft fehlt uns die Kraft oder Zeit für lange Diskussion. Tatsächlich beeinträchtigen:

- Unsicherheit
- Reizüberflutung
- Zeitdruck
- Komplexität

erwiesenermassen unsere Entscheidungsfähigkeit.

Nebst diesen externalen Einflüssen wirken beim Ja-Sagen obwohl Nein-Wollen aber auch internale Einflüsse. Nämlich die Angst vor Ausschluss oder anders gesagt: Unser ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit.

Wie schaffen wir es nun trotzdem besser für uns und unsere Bedürfnisse einzustehen und uns dabei gut zu fühlen, weil wir unser Anschlussbedürfnis nicht gefährden?

Wie wäre es z.B. mit „in Kontakt bleiben“? Mit anderen, indem wir sie an unseren Gedanken teilhaben lassen (Was mir bei deinem Ansinnen durch den Kopf geht....)? Und mit uns, indem wir so durch einen anderen Umgang mit einer Angst zu neuem Selbstvertrauen finden?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.