



Detlef Denz
Denz Coaching & Supervision
Beratungspraxis
Hermann-Pflaume-Str. 16
50933 Köln
Postanschrift
Eisenstraße 41
50825 Köln
Tel.: 0221 - 977 18 02
Mobil: 0177 - 234 70 17
post@denz-coaching.de
www.denz-coaching.de

Frühlingsbrief 2012: "Nein sagen"

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

"Die kürzesten Worte JA und NEIN erfordern das meiste Nachdenken," meinte Pythagoras schon vor 2500 Jahren. Ein kluger Satz, finde ich. Denn diese beiden Wörter haben enorme Auswirkungen: Sie entscheiden darüber, ob wir uns mit dem, was wir tun und denken, authentisch fühlen.

Bei **Burnout**-Kunden fällt mir auf, dass sie besonders große **Schwierigkeiten** haben, **NEIN** zu sagen. Sie erzählen mir häufig solche Geschichten: Ein Kunde kommt an und will noch schnell eine Extra-Leistung, und zwar sofort. Oder der Chef legt kurz vor Feierabend noch einen zusätzlichen Stapel Arbeit auf den Schreibtisch. Am besten soll sie gestern erledigt sein, denn es handelt sich natürlich um eine Terminalsache! Oder die kranke Kollegin muss bei einer Sitzung vertreten werden, was aber den eigenen Zeitplan völlig durcheinander bringt.

Viele Menschen geben dem Drängen anderer nach und erledigen das, was man ihnen aufträgt. Innerlich jedoch ärgern sie sich über die Mehrarbeit: Der Feierabend wird nach hinten verschoben, ein Treffen mit Freunden oder ein Kinobesuch wird abgesagt, sie schaffen es nicht mehr einzukaufen oder die Kinder ins Bett zu bringen. Ihr Gefühl von **Ärger** signalisiert in derartigen Situationen, dass eine Diskrepanz entstanden ist zwischen dem, was von ihnen erwartet wird, und dem, was sie wollen oder sich wünschen.

Aber was hält so viele davon ab, in diesem Augenblick zu sagen, dass sie die zusätzlichen Aufgaben nicht schaffen? Es ist ein Dilemma: Wir wollen uns bei der Arbeit nicht unwillig oder überlastet zeigen, sondern engagiert und leistungsfähig. Deshalb

versuchen wir nein sagen zu vermeiden und den Wünschen anderer nachzukommen - oft auf Kosten der **eigenen Bedürfnisse**.

Doch wie kann man diesem Dilemma entrinnen oder es zumindest verkleinern? Indem man öfter **NEIN** sagt! Was man übrigens **lernen** kann. Hier ein paar Denkanstöße:

- Hören Sie auf Ihre innere Stimme und nehmen Sie Ihren Ärger ernst. Er signalisiert Ihnen, dass Sie dabei sind, Ihre Grenzen zu überschreiten.
- Sagen Sie nicht vorschnell JA, sondern lassen Sie sich eine kurze Bedenkzeit einräumen, ob Sie zusätzliche Arbeit annehmen können.
- Überlegen Sie, ob die Aufgabe wirklich so dringend ist oder nicht auch am nächsten Tag erledigt werden kann. Wenn es wirklich eilig ist, fragen Sie nach, welche Arbeit Sie stattdessen aufschieben können.
- Überlegen Sie, ob nicht jemand anders die Aufgabe übernehmen kann, vielleicht ein Kollege oder freier Mitarbeiter.
- Gehen Sie nicht davon aus, dass die Ablehnung einer Zusatzaufgabe direkt zu einer Kündigung durch den Arbeit- oder Auftraggeber führt.

Denn wenn Sie hin und wieder NEIN sagen, hat das auch **positive Folgen** für Ihr Arbeitsumfeld:

- Sie machen weniger Fehler, wenn Sie ausgeruht und konzentriert arbeiten. Oft müssen Dinge am nächsten Tag korrigiert werden, wenn sie abends im erschöpften Zustand erledigt wurden.
- Sie sind berechenbar und zuverlässig, wenn Sie nur Aufgaben annehmen, die Sie tatsächlich bewältigen können. Sie tauchen also nicht bei einem Meeting auf und haben Ihre Präsentation nicht fertig, Sie müssen keine Ausreden erfinden, nichts vertuschen oder kurzfristig absagen.
- Sie sind zufriedener und motivierter bei der Arbeit und haben nicht dauernd ein schlechtes Gewissen, weil Sie einen riesigen Berg Arbeit vor sich herschieben.
- Sie tun etwas für Ihre **Work-Life-Balance** und beugen effektiv einem Burnout vor. Zudem stellt sich ein schöner Nebeneffekt ein: Ihr Selbstwertgefühl steigt!

Versuchen Sie doch mal, den einen oder anderen Punkt in Ihrem Arbeitsalltag umzusetzen! Sie werden sehen: Es wirkt.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen entspannten Frühling!

Mit besten Grüßen
Detlef Denz