

TAG 10 DEINER BEWUSSTSEINSREISE

Nein & Ja

Wie oft sagst Du JA obwohl Du NEIN meinst?
Wie oft tust Du etwas für andere Menschen,
gehst Kompromisse ein, arrangierst Dich,
obwohl Du innerlich einen Widerstand verspürst, eine Abneigung?
Das kann zu Aufgaben sein, die an Dich heran
getragen werden oder das kann zu Bekannten, Freunden, Kollegen oder
Familienmitglieder sein.

Wie oft stellst Du Deine Vorhaben für Andere hinten an?
Du hast etwas geplant, machst es aber dann nicht,
weil ein „Hilferuf“ von jemand Anderes Dich davon abgehalten hat.
Es ist sehr rühmlich von Dir Anderen zu helfen, sie zu unterstützen,
DOCH gebe Acht, jedes JA obwohl Du Nein meinst,
arbeitet gegen Dich selbst.
Du minderst Deine Selbstachtung damit.
Du sabotierst Deine eigene Wertschätzung für Dich. Du nimmst Dich nicht ernst.
Du arbeitest gegen Dich. Und das macht auf Dauer krank.
Das verursacht irgendwann ein Gefühl ausgenutzt oder benutzt zu werden.
Das führt langfristig in die Unzufriedenheitsspirale.
Falls Du meinst, dass Du „nicht“ nein sagen kannst,
dann frage Dich, warum nicht?
Meistens liegt dahinter die Angst vor Ablehnung und Konflikte.
Egoistisch zu sein ist etwas Gutes.
Denn nur, wenn es Dir gut geht, kannst Du Dich auch in Deiner Kraft
voll um Andere kümmern.

Das heißt, achte ab heute darauf und sage NEIN, wenn Du ein NEIN verspürst.
Es gibt aus der gewaltfreien Kommunikation ein Trick, um
wohl wollend Nein zu sagen:
NEIN, weil.....ABER.

Mit dem WEIL beschreibst Du den Umstand,
warum Du gerade dieses und jenes nicht tun kannst.
Mit dem ABER bietest Du Deinem Gegenüber eine Alternative an,
wann Du ihn in welchem Umfang unterstützen kannst.
Somit signalisierst Du Wertschätzung und Achtung dem Anderen gegenüber.
Und wer weiß, vielleicht haben sich die Dinge
bis zu Deinem ABER längst von selbst erledigt.
Tu es! Habe keine Angst NEIN zu sagen.
JEDES NEIN IST EIN JA ZU DIR!