

### **3. Ja und Nein**

Viele Menschen können nicht „*Nein*“ sagen. Vor allem in sozialen, pädagogischen und helfenden Berufen fällt dies Vielen schwer. Häufig steckt dahinter die Sorge, einen hilfsbedürftigen Menschen ohne Unterstützung seinem Schicksal zu überlassen. Das ist sicher ehrenwert, führt aber genauso sicher in die Überforderung und die Überlastung.

Daher ist es notwendig und wichtig, „*Nein*“ sagen zu lernen.

Überlege dir dazu in einem ersten Schritt, wozu du „*Ja*“ sagst. Aus tiefstem Herzen. Das können Personen, Tätigkeiten oder Handlungen sein. Das können auch Überzeugungen, Werte oder Haltungen sein, die für dich wichtig sind und für die du einstehst.

***Meine Ja:***

---

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin

Dann überlegst du dir, wozu du „*Nein*“ sagst. Zunächst geht es um das *grundätzliche „Nein“*, das kann zum Beispiel Rassismus sein oder Egoismus. Schreibe hier alles auf, was du grundsätzlich ablehnst.

Darunter schriebst du auf, wozu du am liebsten ganz *konkret „Nein“* sagen würdest, dich aber vielleicht nicht traust. Dabei ist es egal, um es um das „*Nein*“ in der Familie, auf der Arbeit, in der Nachbarschaft oder, oder, oder geht.

## ***Meine Nein***

### ***Grundätzliche Nein***

### ***Konkrete Nein***

Jetzt geht es darum eines oder mehrere dieser „*Nein*“ zu üben, sich auszuprobieren. Spreche vor dich hin... „*Nein, ich möchte die Organisation der Weihnachtsfeier nicht übernehmen.*“ Vielleicht möchtest du dein Nein begründen, vielleicht auch nicht. Versuche dich an unterschiedlichen kleinen und großen Neins und übe, diese auszusprechen. Dabei geht es nicht darum, eine gute Begründung zu finden oder die Stimme zu schulen. Du kannst auch Gesten des Nein-Sagens sammeln, z.B. Blicke, Handbewegungen, Körperhaltungen usw.

Das **Recht auf ein Nein liegt bei dir**, es hat seinen Grund in deiner Selbstfürsorge und deiner Selbstwürdigung, nicht im Verständnis der anderen. Mache dein Nein nicht davon abhängig, ob du glaubst, dass es akzeptiert wird (was ein menschliches Grundrecht ist!), sondern bemühe dich darum, dass es gehört, verstanden und respektiert wird.

---

#### Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin