

## Protokoll vom Tagesseminar „Nein-Sagen“

**Ort:** Alzey

**Termin:** 18.10.2025

**Teilnehmer:** 19

**Dozent:** Andreas Gohlke

**Förderer:** Techniker Krankenkasse

### Die Fragestellung

**Nein-Sagen:** warum fällt uns das so schwer, obwohl es doch so wichtig ist?

Wer kennt das nicht? Ich sage ja, obwohl ich schon sehr müde bin, eigentlich etwas anderes machen müsste oder wollte, keine Zeit habe, damit überfordert bin oder eine innere Abneigung verspüre.

Mit dem Wörtchen nein kann ich mich vor körperlicher und mentaler Überlastung schützen. Die Grenze zwischen Gefälligkeiten und Selbstaufgabe ist fließend. Zudem kann ich mich mit einem klaren Nein abgrenzen und eine innere Haltung zeigen (Bsp. Nein zu Alkoholkonsum).

- 💡 Welche Folgen hat dauerndes Ja-Sagen?
- 💡 Warum ist es auch wichtig Nein zu sagen?
- 💡 Warum fällt es so schwer Nein zu sagen?
- 💡 Wie kann ich Nein-Sagen lernen?
- 💡 Wie sage ich es, ohne den anderen zu verletzen?
- 💡 Wie treffe ich eine tragfähige Entscheidung zwischen Ja und Nein?

1

### Das Seminar

Nach einer kurzen Begrüßung der Teilnehmer und des Referenten durch Peter Weidemann, begann das Seminar, mit leichter Verspätung, um 09:20 Uhr.

Den Ausgangspunkt bildeten die Fragen, „Was führt dazu nicht Nein sagen zu können?“ und „Was ist am Nein das Schwere“. Beide Fragen wurden sowohl in Kleingruppen als auch in der großen Runde besprochen und die folgenden Antworten wurden gesammelt:

- 💡 Angst seine Beziehung (Partnerschaft, Ehe, zu den Kindern, zu den Eltern ,....) zu belasten oder aufs Spiel zu setzen.
- 💡 Angst nicht richtig verstanden zu werden
- 💡 Sich verpflichtet fühlen Ja zu sagen (eine Hand wäscht die andere)
- 💡 Angst vor negativen Konsequenzen
- 💡 Schlechtes Gewissen
- 💡 Geringes Selbstwertgefühl
- 💡 Schuldgefühle (Wiedergutmachung)
- 💡 Kindliche Prägung (Ja ist mit Anerkennung und Belohnung verbunden, Nein mit Ablehnung und Ärger)
- 💡 Abhängigkeit von Personen (Arbeitgeber, Eltern, Partner, ....)
- 💡 Negative Erfahrungen
- 💡 Verantwortungsbewusstsein
- 💡 Hierarchien

Die Entscheidung zwischen Ja und Nein wird häufig auf der emotionalen Ebene getroffen. Dabei spielen Ängste, geringes Selbstwertgefühl, negative Erfahrungen und kaum ausgeprägte innere Haltungen eine entscheidende Rolle und führen häufig dazu, dass man oft Ja sagt, ohne es wirklich zu wollen.



Werden negative Konsequenzen befürchtet, falls man Nein sagt, so ist es sinnvoll zu hinterfragen, wie wahrscheinlich es überhaupt ist, dass die befürchteten negativen Konsequenzen eintreten. Die Entscheidung sollte von der emotionalen Ebene (hier: Ich befürchte etwas, ohne es zu wissen) auf die Sachebene gebracht werden.

Bei suchtkranken Menschen spielen auch Schuldgefühle eine entscheidende Rolle. Sie wollen häufig mit dem Ja-Sagen unbewusst wieder etwas gutmachen oder fühlen sich nicht berechtigt Nein sagen zu dürfen. Hier stellt sich natürlich die Frage, ob man etwas Geschehenes überhaupt wieder gut machen kann.

Auch die kindliche Prägung, dass Ja-Sagen mit Anerkennung und Belohnung verbunden ist und Nein mit Ablehnung, spielt eine große Rolle. Diese Prägung besteht oft ein Leben lang. Sie kann sich meist nur von Generation zu Generation verändern. Mit einem Ja versucht man Anerkennung zu erhalten und seine Beliebtheit zu verbessern. Bei einem Nein befürchtet man hingegen Ablehnung.

Beim Ja-sagen wird häufig vergessen oder verdrängt, was diese Antwort für Konsequenzen für einen selbst hat. Wenn man jeder Aufforderung und Bitte nachkommt, kann das schnell zur eigenen Überlastung führen. Oder sagt man beispielsweise eine Autofahrt zu, obwohl man müde ist, so riskiert man einen Unfall mit negativen Auswirkungen für einen selbst und andere. Es ist also hilfreich auch über die Konsequenzen für die eigene Person nachzudenken, bevor man sich zwischen Ja und Nein entscheidet.

Wer zu allem immer nur Ja sagt, wird von seinen Mitmenschen häufig auch als charakterschwach, durchsetzungsschwach und willensschwach wahrgenommen. Das wiederum kann zu Ausnutzung führen und im beruflichen (manchmal auch im privaten) Kontext nachteilig sein.

2

Im Verlauf des Seminars wurde ein Fadenkreuz aus den jeweils gegensätzlichen Bedürfnissen Sicherheit und Freiheit, sowie Selbstverwirklichung und soziales Ansehen dargestellt. Jeder Teilnehmer sollte seine Position innerhalb dieses Fadenkreuzes finden. Da der Mensch seine Bedürfnisse befriedigen möchte ist es hilfreich sich über seine Bedürfnisse Klarheit zu verschaffen (wie wichtig sind mir Sicherheit, Freiheit, Selbstverwirklichung und soziales Ansehen), um bewusste Entscheidungen treffen zu können.

Danach wurden noch die Grundbedürfnisse nach Grawe:

- ⌚ Bindung
- ⌚ Ordnung und Kontrolle
- ⌚ Selbstwerterhöhung und Schutz
- ⌚ Lustgewinn und Unlustvermeidung

besprochen. Alle Entscheidungen ja/nein zielen auch hier auf die Befriedigung dieser Grundbedürfnisse ab. Bei auftretenden Fragen ist hier der erste Impuls, den ich verspüre, für meine Entscheidung verantwortlich.

Aus den zu Anfang genannten Gründen, warum Nein-sagen so schwer ist, ergeben sich auch gleichzeitig Lösungsansätze.

Die Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und die Erarbeitung von inneren Haltungen erleichtern das Nein-Sagen. Das Bewusstmachen der eigenen Bedürfnisse erleichtert die Entscheidungsfindung.

Erleichternd ist es, auch die Entscheidung von der emotionalen Ebene auf die Sachebene zu verlegen. Das verhindert Spekulationen darüber, wie mein Gegenüber auf ein Nein reagieren könnte und welche negativen Konsequenzen ich möglicherweise zu befürchten hätte.



Absagen (Nein) lassen sich unterschiedlich formulieren:

- ✖ Nein ohne Erklärung (lässt dem Gegenüber Raum für Interpretation, kann „falsch“ verstanden werden, wirkt hart)
- ✖ Nein mit Wertschätzung (Nein kommt auf die Sachebene)
- ✖ Nein mit Alternative (Nein wird abgeschwächt)
- ✖ Nein mit Konsequenzen für mich (gibt dem Gegenüber eine Erklärung und lässt auf Verständnis hoffen)

Je nach Situation können einem die „Zusätze“ zum Nein das Nein-Sagen erleichtern und verhindern, dass sich das Gegenüber verletzt fühlt.

Eine klare Sprache, ein zugewandter Blick und eine aufrechte Körperhaltung führen dazu, dass die Aussage auch ernst genommen wird.

Während des Seminars wurden auch konkrete Beispiele (Probleme) der Teilnehmer behandelt. In der Abschlussrunde dankten die Teilnehmer dem Referenten für die vielen Informationen, Erklärungen und Gedankenangaben sowie konkreten Hilfestellungen.

Das Seminar endete um 16:30 Uhr.



Bindung  
Ordnung + Kontrolle  
Selbstwert erhöhung +  
-Schutz  
durstgeheim + Unlust ver-  
meidung



Was führt dazu,  
nicht Nein! sagen  
zu können?

Was ist am Nein!  
das Schwer?



Ansprüche von konsequenter  
Kinder-Lernwelt

Abhängigkeit v. Personen

„Müssen“ und „können“

situationsbezogen

innere Haltung

Schild + Wiedergutmachung

„Nein-Blockade“



Beziehung

eine Hand wascht die  
andere

bei mir bleiben

Vorantreibungsbesessen

Folgen vom „Nein“

Hierarchie Schild





