

Das Übungsheft für gute Gefühle

Anne van Stappen

# Grenzen setzen, Nein sagen



Relaunch:  
4. Umbruch  
= Imprimatur  
20.01.2022

Pantonefarbe  
Lila: 2597 U



Anne van Stappen

# Grenzen setzen nein sagen



Aus dem Französischen von  
Claudia Seele-Nyima

Illustrationen von Jean Augagneur

**SCORPIO**



**Anne van Stappen** ist Ärztin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit menschlichen Beziehungen. Sie ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation® und bietet seit 1995 Vorträge und Workshops zu Kommunikation und Konfliktmanagement an. Für die Reihe »Das Übungsheft für gute Gefühle« hat sie auch ein Heft zum Thema Selbstliebe verfasst.

Die Originalausgabe ist erstmals 2011 bei Éditions Jouvence erschienen.

Titel der französischen Originalausgabe:

Petit cahier d'exercices pour s'affirmer et enfin oser dire non

© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Case 184, CH-1233 Bernex.

[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

[info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© der deutschen überarbeiteten Neuauflage 2022 Scorpio Verlag,

ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Danai Afrati & Veronika Preisler, München

Layout und Satz: Veronika Preisler, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95803-469-3

Alle Rechte vorbehalten

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

## Einleitung

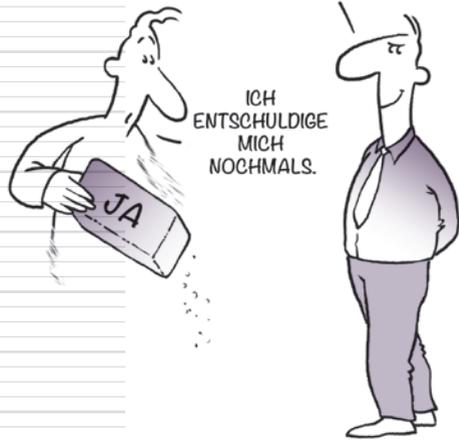
Leben und ganz wir selbst sein: Das ist möglich! Wir brauchen dafür nicht bis morgen zu warten, nicht bis zum nächsten Kommunikationskurs und nicht bis zur nächsten Fortbildung über das Heilen von was auch immer. Genau hier und jetzt, in unserem Alltag, müssen wir herausfinden, wie wir gut mit uns selbst auskommen, während wir gleichzeitig gegenüber anderen Stellung beziehen – bereit, mitunter sogar Nein zu sagen!

Zu uns selbst stehen, mit Feingefühl authentisch sein, um unsere Beziehungen zu bewahren – für viele scheint das eine so schwierige Lebenseinstellung zu sein, dass sie lieber darauf verzichten, selbst wenn sie dadurch ihre tiefsten Gefühlsregungen verleugnen und langsam innerlich »absterben«. In diesen bewegten Zeiten ist es jedoch ratsam, sich die Frage zu stellen, ob es wirklich besser ist, ein risikoloses, aber trübes und eintöniges Leben zu führen. Wollen Sie nicht doch lieber ein Leben ausprobieren, bei dem Sie sich zwar manchmal auf gefährliches Terrain begeben, aber von einem inneren Feuer beseelt sind, weil Sie sich und Ihren Werten treu bleiben? Nicht zu vergessen: Es gibt nichts

»Inspirierenderes« als jemanden, der zu seiner Meinung steht, ohne andere dabei zu verletzen!



ALSO, WIE HABEN  
SIE SICH ENTSCHIEDEN?



Außerdem: Obwohl wir fürchten, unseren Beziehungen zu schaden, wenn wir uns erlauben, wir selbst zu sein, ist es jedoch genau diese Verhaltensweise, die sie bewahrt. Wenn wir immer wieder gegenüber anderen zurückstehen, erzeugt das bei allen Beteiligten so viel Negativität und Verdrossenheit, dass früher oder später jemand den Preis dafür zahlen muss: in Form von Krankheiten, Überdruß oder Trennungen, zu denen es kommt, wenn man eines Tages wach wird und feststellt, dass man **zu viel**

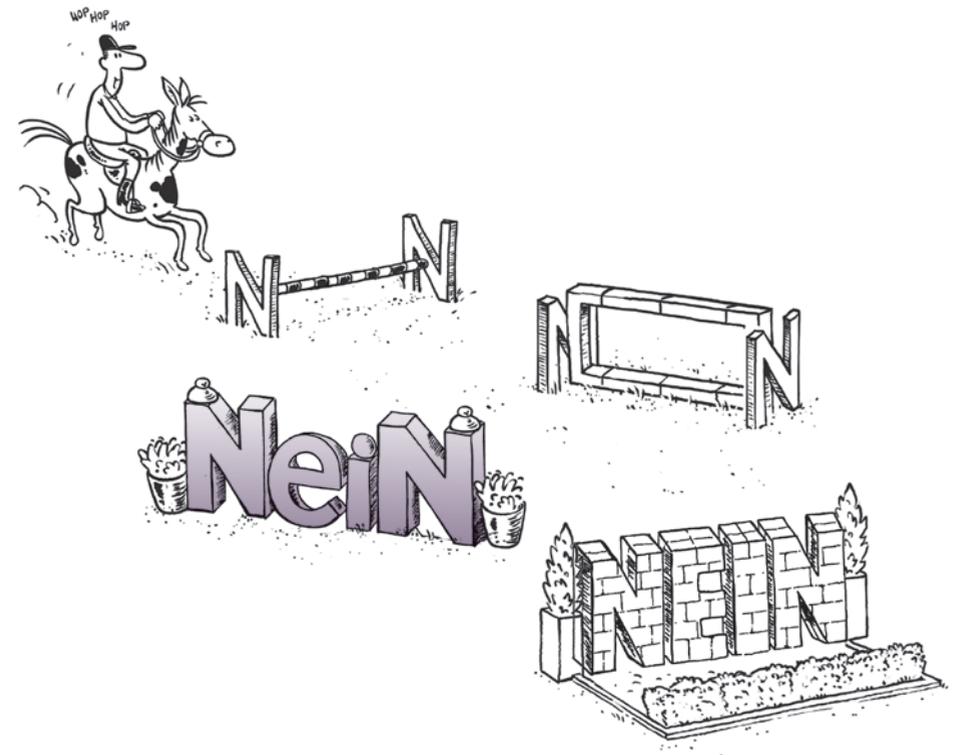
gegeben oder **zu viel** hingenommen hat ...

Wenn Sie genug davon haben, sich selbst aufzugeben, wenn Sie sich so oft von Ihren Wünschen abkoppeln, dass man Sie der Kategorie **nett und brav, aber (fast) tot** zurechnen kann, oder wenn Sie der Versuch, alle zufriedenzustellen, in einen Zombie verwandelt hat, dann ist dieses kleine Heft genau richtig für Sie, denn es wurde erdacht, um Ihnen zu helfen, sich zu behaupten – und das in gegenseitigem Respekt.

Um Selbstbehauptung zu lernen, ist es wichtig, sie in einem Umfeld größtmöglicher Sicherheit und Freude zu trainieren. Den kühnen Sprung zu tun und endlich zu wagen, der zu sein, der man wirklich ist: Das erfordert Entschlossenheit und Durchhaltevermögen ...



Es hat also wenig Sinn, sich mit unüberwindlichen Herausforderungen zu entmutigen! In diesem Parcours wollen wir freundlich mit uns umgehen und erst nach und nach immer höhere Hindernisse in Angriff nehmen. Diese allmähliche Steigerung macht es leichter, die Hürden zu überwinden. Ziel dieses Hefts ist es, dass Sie unerschütterliches Zutrauen zu Ihren Selbstbehauptungstalenten entwickeln und daran glauben, dass es für Sie und Ihre Beziehungen gut ist, wenn Sie zu sich selbst stehen – was der Fall sein wird, wenn Sie innerlich klar sind und sich selbst vertrauen. Lassen Sie sich einladen, die Übungen dieses Hefts zu machen, eine nach der anderen; einen Reifeprozess zu durchlaufen – und das, ohne dass irgendetwas von dem, was Sie erarbeiten, unbedingt äußerlich wahrnehmbar ist.



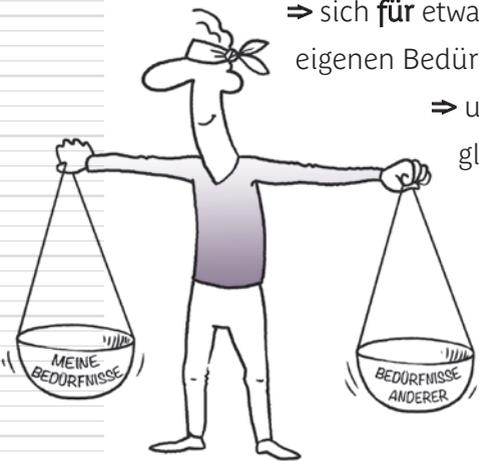
# Definieren wir aber zuerst, was Selbstbehauptung (oder Assertivität) ist

*Nimm dein Leben in die Hand, sonst tun es andere ...*

Hier einige Ideen, was Selbstbehauptung für mich repräsentiert:

- Sich behaupten und auch mal Nein sagen heißt Grenzen setzen.
- Sich behaupten heißt man selbst sein, ohne andere zu verletzen.
- Sich behaupten heißt den Mut haben, das, was in einem vorgeht, seine Wahrheit mitzuteilen und dabei zwei Kriterien zu beachten:

- ⇒ sich **für** etwas aussprechen, nicht **dagegen**: für unsere eigenen Bedürfnisse und Werte, nicht gegen den anderen;
- ⇒ unsere Bedürfnisse und die des anderen gleichermaßen sehen.



## Und was verstehen Sie unter Selbstbehauptung?

Mich zu behaupten heißt ...

.....

.....

.....

Welche Vorstellungen Sie auch haben, und ganz gleich, ob sie meinen ähnlich sind oder nicht: Nehmen Sie sie für den Moment an. Das ist der Beginn Ihrer persönlichen Selbstbehauptung.

# Bestimmen wir nun unsere Absichten genauer

Erstellen Sie Ihre Hitliste: Nummerieren Sie die unten genannten Ziele gemäß Ihren Prioritäten und ergänzen Sie die Liste nach Belieben:

<input type="checkbox"/> Meine Bedürfnisse ebenso berücksichtigen wie die anderer	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Lernen und mich weiterentwickeln, ohne unbedingt beim ersten Anlauf Erfolg zu haben	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Ganz ich selbst werden	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Lebendig und zuversichtlich bleiben, unabhängig davon, wie der Gesprächsaustausch ausgeht	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Die Beziehung bewahren	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Das bekommen, was ich will, und basta!	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Mich schützen	<input type="checkbox"/> .....



Wenn wir unsere **RLLU** kultivieren, die **Rückhaltlose Leidenschaft für den Liebevollen Umgang** mit uns und anderen, steigert das unsere Menschlichkeit. Sie ist der beste Garant für den Erfolg unserer Interaktionen.

# Unser Status quo

*Wer am angestrebten Ziel ankommen will,  
muss seinen Startpunkt kennen.*

Die folgenden Nachforschungen sind entscheidend für das Erstellen Ihrer persönlichen Bilanz. Sie können später darauf zurückgreifen, wenn es darum geht, Ihre Durchsetzungsfähigkeit zu fördern. Fragen Sie sich nun:

**Gibt es bestimmte Zusammenhänge, spezielle Situationen, in denen ich mich zurücknehme – mitunter sogar, ohne dass ich es merke?**



Hier einige Vorschläge, die Ihnen helfen herauszufinden, wo es Ihnen am schwersten fällt, sich durchzusetzen.

## Situationen und Personen:

Kreuzen Sie die Felder an, die Ihnen Probleme bereiten, und vervollständigen Sie sie. Zum Beispiel können Sie im beruflichen Bereich schreiben: »Gerhard, der Abteilungsleiter des Geschäfts, in dem ich arbeite«.

### Beruf

- nächster Vorgesetzter
- Kollege
- ein mir unterstellter Mitarbeiter
- Kunde
- ...
- ...

### Familie

- Vater
- Mutter
- Lebenspartner/in
- Sohn
- Tochter
- ...
- ...

### Freunde

- Mann
- Frau
- ...

### Gesellschaft/soziale Beziehungen

- Sport
- Politik
- ehrenamtliche uneigennützige Arbeit
- ...
- ...
- andere Zusammenhänge: Ergänzen Sie Ihre Liste durch schwierige Situationen; zum Beispiel: Altersunterschied, Probleme mit dem anderen Geschlecht, Probleme aufgrund der sozialen Stellung, kultureller Gewohnheiten ...
- ...
- ...
- ...

Ihre Antworten geben Ihnen Aufschluss darüber, wie Sie »ticken« und wie Sie tendenziell reagieren.

So wagen es zum Beispiel viele Menschen, innerhalb der Familie alles frei heraus zu sagen, verstummen aber, sobald andere dabei sind. Andere wiederum trauen sich alles in Gegenwart ihrer Freunde, sind aber bei der Arbeit zurückhaltend.