

Glaubenssätze zum Thema „Neinsagen“ verwandeln

- 1) Was macht es Dir schwer, ein Nein zu nehmen?
Was macht es Dir leichter?

- 2) Was macht es Dir schwer, ein Nein zu geben?
Was macht es Dir leichter?

- 3) Finde einen zentralen Glaubenssatz, der es Dir schwer macht, nein zu sagen und schreibe ihn auf.

- Welche Bedürfnisse möchtest Du Dir erfüllen, indem Du das Nein sagen vermeidest?

- Welche Bedürfnisse, die in Deinem Leben vielleicht häufiger mal zu kurz kommen, möchtest Du Dir erfüllen, indem Du jemandem ein Nein sagst?

- 4) Finde einen positiven Satz zum Nein-Sagen und schreibe den Satz auf. Achte darauf, dass Du den Satz „ausfüllen“ kannst, d. h., dass er in Deinem System realistisch ist.

Beispiel: Ich erlaube mir öfter nein zu sagen und damit für mein Wohlbefinden zu sorgen.

Spüre nach und ankere das Gefühl an einer Stelle im Körper (z.B. Hand aufs Herz). Vielleicht kannst Du auch eine Körperhaltung oder eine Geste damit verbinden.

Geht jetzt zu zweit zusammen, legt fest, wer A und wer B ist. Dann tauscht Euch aus.

20 Min. Einzelarbeit, 10 Min. Partnerarbeit/Person = 40 Min. gesamt