



Siegrid Bachmann  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Am Hang 21, 63872 Heimbuchenthal  
Tel. **06092/821487**  
[www.psycho-heilkunde.de](http://www.psycho-heilkunde.de)

## **Ein NEIN muss sein!**

Vortragskonzept

NEIN sagen lernen, ist ein aufschlussreicher und notwendiger Selbsterfahrungsprozess. Wie häufig ärgern wir uns über uns selbst, insbesondere dann, wenn unser NEIN wieder zu einem NAJA manipuliert wurde. Doch unser JA sowie jedes NEIN hat unterschiedliche Aussagekräfte und verschiedene Entscheidungsqualitäten.

### **-Wie erfahren wir ein NEIN in der Kindheit?**

Unser erstes NEIN hat mit unserer eigenen Selbstentwicklung zu tun.

### **-Welche Persönlichkeitsstrukturen stecken hinter einem schwachen NEIN?**

Perfektionistische und idealistische Menschen mit Überforderungspotential

Kontrollbedürftige Menschen

Kritische, pessimistische Menschen

Harmoniebedürftige und sehr sozial eingestellte Menschen

Sicherheitsbedürftige, konfliktscheue und ängstliche Menschen

### **-Ängste, Befürchtungen und Gründe, weshalb wir uns schwer tun NEIN zu sagen oder Position zu beziehen, klare Ansage zu machen, respektiert zu werden!**

### **-Klare Kommunikation und Kommunikationsregeln**

Sie haben aber immer das Recht in der ICH-Form Ihre Meinung und Ihre Gefühle zu äußern

### **-Regeln zum NEIN sagen**

Sie sollten klar machen wenn ein Punkt erreicht ist, an dem Sie nicht mehr mitspielen – je ruhiger, klarer, durchdachter und bestimmter Sie dies sagen, desto überzeugender wirken Sie. Position zu beziehen, schafft mehr Respekt als immer nur klein beizugeben.

### **Körpersprache, Ausdruckskraft und Stimmlage brauchen authentische Glaubhaftigkeit.**

Innere Klarheit entwickeln und diese auch nonverbal ausstrahlen.

### **Selbstbestimmung und Eigenverantwortung**

Durch ein NEIN gegen Anforderungen, die Sie nicht wollen, sagen Sie automatisch JA zu Ihren eigenen Bedürfnissen, JA zu mehr Selbstbestimmung

und JA zu Ihren eigenen Grenzen. Ein solches NEIN ist Ausdruck Ihrer Verantwortlichkeit.

**Wenn wir uns nicht abgrenzen können, ist dies ein Angriff auf unsere Identität.**

Sobald eine Überzeugung auf Identitätsebene angegriffen wird, geraten wir in einen Konflikt.

**Über nichts ärgern wir uns mehr, als über uns selbst!**

Erlauben Sie sich die selbstschützende Wut zuzulassen und auch mal energisch NEIN zu sagen.

**JA und NEIN stärken unseren freien Willen, also unsere bewusste Entscheidungskraft.**

**Kategorische „NEIN Sager“ braucht niemand**

**JA ODER NEIN zu sagen – Sie haben die Wahl, und dass ist entscheidend!**

Erst dann, wenn Ihr JA und Ihr NEIN gleichwertig sind, mit Ihnen persönlich identisch, dann haben Sie diesen magischen Punkt erreicht. So verbindlich, so eindeutig, so stark und selbstbewusst.