

Workshop Ausreden-Fasten: Wie man ehrlich wird

Dieses Skript hat drei Teile:

Ausreden - wie Sie sich selbst schaden und Ihre Selbstachtung sabotieren.

Selbstbehauptung - Lernen Sie, sich selbst zu behaupten und Grenzen zu setzen.

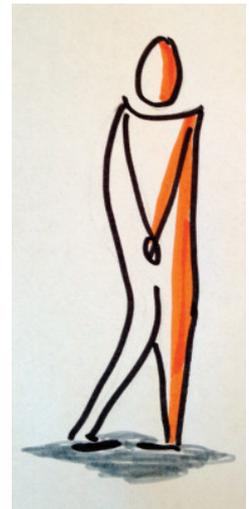
Stabilisierung - Wenn es Ihnen gut geht, sorgen Sie besser für sich selbst.

I. Ausreden - wie Sie sich selbst schaden

Ausreden - Man sieht sie erst einmal nicht, man riecht sie nicht, aber sie fangen schnell an zu stinken: Ausreden. In Form von Notlügen, Ausweich-Manövern, kleinem Geflunker gehören sie fest zu unserem Alltag. Hören Sie auf, sich selbst und die anderen zu belügen: Werden Sie konkret. Hier steht, warum Sie das viel Selbstachtung kostet und welche fünf Punkte Sie künftig viel weiterbringen.

Aber hier erst einmal die Top 7 der Ausreden, die ich in den letzten Wochen gehört habe (manche habe ich auch selbst benutzt):

1. Das geht nicht, weil....
2. Ja, aber ich muss doch Rücksicht nehmen auf...
3. Ich bin zu alt/ zu jung, um...
4. Ich kann doch nicht einfach...
5. Wenn ich andere Freunde/ Geschwister /Kollegen / Eltern / Kinder hätte, ...
6. Ich kann xxx nicht tun, weil ich dann Migräne / Herzrasen usw. bekomme.
7. Hätte ich einen anderen Partner, dann ...



Mein Ziel ist, Resilienz-Strategien für Sie anwendbar zu machen. Sie sollen mehr Lebensqualität und mehr innere Stärke bekommen. Also lassen Sie uns anschauen, wie Ausreden Ihnen schaden. Ja, Ihnen - vielmehr als den anderen, die Sie belügen.

Wer klagt und jammert, bekommt Aufmerksamkeit

Die Schwiegermutter nervt, eingespielte Rituale machen zu viel Arbeit, Erwartungen der anderen sind eine Last. Trotzdem ändern Sie nichts: „Ja, ich will das seit Jahren nicht mehr, aber...“ Viele Menschen verschwenden ihre Zeit damit, das Problem detailliert zu schildern und die Gründe darzulegen, weshalb es bis zum heutigen Tag nicht gelungen ist, es zu lösen:

„Ich würde es gerne ändern, aber das funktioniert bei uns nicht.“

„Es wäre dringend nötig, dass man ehrlich zueinander ist und sagt, was einem stinkt. Aber in meiner Familie ist so etwas nicht möglich.“

„Klar, das sind tolle Tipps. Ich werde das sicher mal ausprobieren.“

Haben Sie sich ertappt? Gleich drei Mal wird das hier einfach verschoben - auf den St. Nimmerleinstag, auf die anderen, auf das generell nicht Mögliche. Sehr bequem und sehr beliebt. Sie bekommen in jedem Fall **Aufmerksamkeit**, wenn Sie diese Taktiken benutzen. Die anderen kennen das. Sie kümmern sich, hören zu, trösten, geben Unterstützung. **Jammern und Klagen** kann Gemeinschaft fördern. Wer über Probleme nur spricht, muss noch lange nichts dagegen tun.

Sie können mit Ausreden

- viel Zeit verschwenden
- Entscheidungen ausweichen
- Konflikte vertagen
- vermeiden, aktiv zu werden
- vermeiden, enttäuscht zu sein oder andere zu enttäuschen
- andere mit Begründungen langweilen oder beschuldigen
- sich selbst belügen

„Dafür habe ich keine Zeit“ = Es ist nicht wichtig genug.

„Das kann ich nicht.“ = Das will ich nicht.

Lieber das vertraute Elend, als eine unbekannte Freude

„Wir müssen alle zusammen feiern, auch wenn es jedes Jahr Krach gibt.“

„Mein Mann trinkt zu viel. Wenn ich ihn darauf anspreche, wird er aggressiv.“

„Ich kann nicht absagen. Wir fahren jedes Jahr mit denen in Urlaub -auch wenn wir uns nichts zu sagen haben.“

„Da wird soviel Essen aufgetischt und ich kann einfach nicht Nein sagen.“

„Meine Frau erwartet, dass ich ihr jedes Jahr ein Schmuckstück schenke - egal, ob ich mir das leisten kann. Ich muss das machen, sonst redet sie tagelang nicht mehr mit mir.“

Was tun Sie, um das Problem behalten zu können?

Es ist vielleicht noch nicht schlimm genug - sonst würden Sie bestimmt etwas verändern - oder? Der Preis für die Vermeidung von Klarheit und Konflikten ist sehr hoch: Ihre **Selbstachtung** sinkt mit jeder Ausrede oder Notlüge. Der **Respekt**, den Ihnen andere entgegenbringen, schwindet mit jeder Ausflucht und jeder Erwartung, die Sie erfüllen, um nur ja keinen Streit herauf zu beschwören.

Irgendwann verstecken Sie sich hinter diesen Gedanken-Konstrukten. Es fehlt Ihnen an **Selbstbewusstsein**, um die Ausreden aufzugeben und Ihre Situation zu ändern. Manche Menschen bleiben lieber beim Alten, weil es vertraut ist und weil Ihnen eine Veränderung zu viel Angst macht. Das ist verständlich. Jede Veränderung ist harte Arbeit. Und: Wenn Sie mit anderen in Konflikt gehen, droht Ihnen der Verlust von Liebe und Bestätigung.

Klarheit bringt Kraft für Veränderung

Aber: Was wäre möglich, wenn Sie auf Ausreden verzichten?

Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie für eine Stunde, für eine Woche, für einen Monat oder sogar für ein ganzes Jahr auf alle Ausreden verzichten? Ausreden schwächen Sie und Ihre **Selbstwirksamkeit**, Ihren Glauben an sich selbst, Ihre **Entwicklung** als Mensch und Ihre **Möglichkeiten**.



- **Prüfen Sie, welche Ausreden Sie selbst nutzen.** Was wollen Sie wirklich? Darf es Ihnen gut gehen? Wie soll dieses Jahr für Sie enden? Worauf sollten Sie verzichten?
- **Mit dem Punkt anfangen, der am wenigsten unangenehm ist** und sich langsam vorarbeiten. Loben Sie sich dafür, dass Sie es geschafft haben, **ihren inneren Schweinehund** zu überwinden und die erste Ausrede abzulegen. Dann kommt die zweite. Und noch eine...
- **Geben Sie sich 72 Stunden für Ihr wichtigstes Vorhaben, das größte Problem.** Alles, was Sie in diesem Zeitraum nicht begonnen haben, führen Sie in aller Regel nicht mehr durch. Dann ist es auch kein echtes Anliegen.
- **Tun Sie es einfach.** Führen Sie jetzt das unangenehme Gespräch. Sagen Sie ab. Sofort. Formulieren Sie klare, eindeutige Botschaften. Sagen Sie Ihre wahre Meinung. Rechtfertigen Sie sich nicht dafür.
- **Weniger ist mehr.** Nutzen Sie die frei gewordene Zeit für das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen etwas bedeuten. Schreiben Sie einen persönlichen Brief. Oder entspannen Sie sich und genießen Sie Ihren Sieg über sich selbst.

II. Selbstbehauptung - Grenzen setzen

Vielleicht ist es erst einmal ungewohnt für Sie, sich selbstsicher zu behaupten, klar und direkt zu kommunizieren. Sie werden aber davon profitieren: Künftig werden Sie weniger Konflikte in Ihren Beziehungen haben und weniger gestresst sein. Wer sich nicht ständig streitet, lebt und arbeitet stabiler und intensiver zusammen. Ihre Beziehungen werden besser, weil Sie selbst dafür sorgen, dass wichtige Bedürfnisse befriedigt werden.

Selbstreflexion ist dafür eine wichtige Grundlage. Das Bild, das Sie von sich selbst und anderen haben, gibt den Ausschlag dafür, wie Sie Situationen bewerten und ob bzw. wie Sie Ihre Interessen vertreten oder eben nicht. Klären Sie bitte Ihre Gefühle, Meinungen, Gedanken und Bedürfnisse, bevor Sie in ein wichtiges Gespräch gehen, das Ihre Situation verändern soll. Direktheit selbst Selbstvertrauen voraus, das können Sie lernen.

Folgende Fertigkeiten brauchen Sie dafür:

- **Kritik oder Rückmeldung formulieren und selbst annehmen können**
- **Lernen Sie, um etwas zu bitten, falls Sie es noch nicht können**
- **Klare Grenzen setzen, ein „Nein“ oder „Nein, jetzt nicht“ formulieren**
- **Alle Sichtweisen von Konfliktpartnern berücksichtigen**
- **Lernen, den eigenen Standpunkt zu verhandeln**

So steigern Sie die Chancen, dass andere Ihnen zuhören:

- **Hören Sie aktiv und reflektierend zu.** Das heißt: Lassen Sie sich auf das Gespräch und die Argumente Ihres Gesprächspartners ein, ohne im Kopf schon eine Antwort zu formulieren. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihr Gegenüber genau verstanden haben. Fragen Sie nach, wenn Ihnen etwas unklar ist und lösen Sie Unsicherheiten auf, indem Sie nachhaken: „Habe ich richtig verstanden, dass...“ oder „Ich bin mir nicht sicher, hast Du gemeint...“
- **Humor.** Solange Sie respektvoll bleiben und der Humor zur Gelegenheit passt, ist er beinahe unschlagbar darin, Situationen zu entschärfen und ein verfahrenes Gespräch wieder aufzulockern.
- **Kontext.** Erklären Sie kurz, weshalb Sie anderer Meinung sind, einen bestimmten Wunsch haben oder etwas nicht machen möchten. Dann kann Ihr Gesprächspartner verstehen, dass Sie ihn nicht kränken möchten.
- **Präzise und klar.** Gewöhnen Sie sich bitte an, klar und präzise zu formulieren, was Sie meinen. So schränken Sie den Raum für Fehlinterpretationen ein.
- **Bitten Sie um Feedback.** Hören Sie bitte aufmerksam zu, wenn Ihr Gesprächspartner seinen Standpunkt formuliert und nehmen Sie eventuelle Kritik an.
- **Formulieren Sie „Ich“-Botschaften.** Reden Sie über sich selbst, Ihre Gefühle, Meinungen und Positionen und verstecken Sie sich nicht. Sie wissen ganz genau, dass gar nichts passiert, wenn Sie beim Abendbrot am Familientisch sagen: „Jemand müsste mal die Spülmaschine ausräumen.“

- **Blickkontakt.** Schauen Sie Ihrem Gegenüber in die Augen, auch wenn Sie etwas aus Ihrer Sicht Unangenehmes verkünden. Das signalisiert, dass Sie es tatsächlich ernst meinen.
- **Stimmige Körpersprache.** Stehen oder sitzen Sie aufrecht, machen Sie sich nicht klein und wenden Sie sich nicht ab. Lächeln Sie nicht, wenn Sie wütend sind und zwingen Sie sich nicht, „schön“ zu sein, wenn Sie Ihren Ärger formulieren.
- **Tonfall.** Je ruhiger Sie innerlich sind, desto kräftiger und überzeugender wirkt Ihre Stimme. Suchen Sie passende Entspannungsmethoden für Sie und üben Sie regelmäßig. Dann wirken sie auch und gerade im Ernstfall.
- **Richtiger Zeitpunkt.** Sorgen Sie dafür, dass schwierige Gespräche einen angemessenen Rahmen bekommen. Damit reduzieren Sie die Gefahr, dass es schnell zur Eskalation kommt oder dass Sie in einem Tür-und-Angel-Gespräch missverstanden werden.

Grenzen setzen - aber richtig!

Wenn Sie ein Bewusstsein für gesunde Grenzen haben, brauchen Sie künftig vielleicht gar nicht mehr so viele Ausreden. Sie werden sich vor unberechtigten Erwartungen oder Forderungen schützen können und respektvoll verteidigen, was Ihre Grenze ist. Vermitteln Sie klare Konsequenzen für Grenz-Überschreitungen und Übergriffe. Damit übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Wohlergehen und bestimmen selbst, wie viel Sie für andere tun.

Beispiel:

Wenn Ihr Freund in betrunkenem Zustand bei Ihnen auftaucht, können Sie unmissverständlich und klar reagieren:

„Ich fühle mich nicht wohl, wenn Du betrunken bist und möchte dann nicht mit Dir zusammen sein. Unsere Beziehung ist mir wichtig und ich schätze Dich, aber ich möchte nicht, dass du mich noch einmal betrunken besuchst. Falls das wieder passiert, werde ich Dich nicht in meine Wohnung lassen. Wenn Du weiter trinkst, muss ich mir überlegen, ob ich unsere Beziehung weiterführen möchte.“ Die Entscheidung liegt nun bei Ihrem Freund. Sie selbst müssen allerdings zu Ihrer Konsequenz stehen und die Reaktion Ihres Freundes akzeptieren - auch dann, wenn er die Beziehung beendet.

Gesunde Grenzen erkennen Sie zum Beispiel daran:

- Es fällt Ihnen leicht, „Ja“ oder „Nein“ zu sagen
- Wenn jemand „Nein“ zu Ihnen sagt, haben Sie keine Schwierigkeiten damit
- Sie mögen und respektieren sich
- Sie ziehen Konsequenzen, wenn jemand Ihre Grenzen überschreitet
- Sie machen keine Abstriche an Ihren Werten oder nehmen Übergriffe hin, um Zurückweisung zu vermeiden
- Sie können um Hilfe bitten, wenn Sie diese brauchen
- Sie können Ihrem Partner Ihre Meinungen und Gefühle klar mitteilen
- Sie kennen Ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse
- Sie respektieren die Grenzen anderer Menschen und erwarten, dass Sie dasselbe erleben

Übung: Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen

Im täglichen Leben haben wir es ständig mit Grenzen zu tun, die mir ein anderer steckt oder die ich meinem Gegenüber aufzeige – oder auch nicht. Je konkreter und eindeutiger dieser Austausch geschieht, umso einfacher kann sich ein Zusammenleben entwickeln. Viele Konflikte entstehen, weil die Beteiligten ihre authentischen Gefühle und Gedanken hinterm Berg halten und „herumdrucksen“. Solche verschleierte Wahrheiten können schwelende Konflikte verursachen, die reine Energiefresser sind.

Interessant ist, dass die Thematik wie eine Waage aufgehängt ist: Ein Mensch, der an einer Stelle zu wenig Grenzen setzt und Überforderungen sowie Kränkungen schluckt, schafft sich an anderer Stelle Gegengewichte, mit deren Hilfe er diesen Druck an andere weitergibt. „Wer schluckt, der spuckt!“ – entweder in lauter und aggressiver Form oder subtil und leise. Je differenzierter man sich in seinen Verhaltensweisen beobachtet, umso angemessener kann man sich selbst an dieser Stelle steuern. Um uns seelisch, körperlich, geistig und emotional gesund zu erhalten, müssen wir lernen, unsere persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen und auch klar und eindeutig zu kommunizieren.

- **Wem gegenüber müssen Sie klare Grenzen ziehen?**
- **Wessen Grenzen müssen Sie respektvoller achten?**
- **In welchen Situationen sollten Sie Grenzen öffnen?**



III. Stabile Zonen unterstützen Sie und geben Ihnen Halt

Stabile Zonen helfen Ihnen, „seelischen Speck“ für Notzeiten anzusparen. Menschen, Ideen, Orte, Macht, Dinge und Organisationen geben in Umbrüchen und Krisen Halt. Sie müssen sich allerdings schon davor regelmäßig um sie kümmern.

In schwierigen Lebensphasen fehlt meist der Blick auf die eigenen Ressourcen.

Fähigkeiten, Kenntnisse und Leistungen sind oft verschüttet. Es ist, als ob es nie eine kompetente, erfolgreiche Version von Ihnen gegeben hätte. Dem ist natürlich nicht so. Dieser Teil Ihrer Identität ist in der Krise nur gerade verschüttet. Wir „docken“ an Ihrer Identität an, damit Sie wieder mehr Sicherheit in sich finden.

Ich nutze dafür gerne Übungen zur Selbstreflexion, zum Beispiel „Stabile Zonen“, die von der österreichischen Organisationsberaterin Dr. Roswitha Königswieser entwickelt wurden. Sie ist besonders geeignet, wenn Sie sich verunsichert oder überfordert fühlen.

„Stabile Zonen“ steuern unser Handeln und unseren Blick auf die Welt. Sie bestimmen, wie wir Ereignisse und Begegnungen bewerten. Wenn wir uns damit befassen, was uns trägt und begeistert, gewinnen wir neuen Mut und die Zuversicht, dass es sich lohnt, für eine Veränderung zu kämpfen. Stabile Zonen sind:

• **Ideen**

Dinge, an die Sie glauben und die Ihnen wichtig sind. Zum Beispiel Religion oder Spiritualität, eine politische Ideologie, Philosophie, Wissenschaft, Tradition, Moral, Kunst, ein besonders starkes berufliches Interesse oder Themen, für die Sie sich besonders einsetzen.

• **Macht**

Sie wird oft kontrovers diskutiert: Die Chance, Andere zu beeinflussen, Ideen umzusetzen, Handlungen zu kontrollieren oder zu gestalten, ist für viele Coachees keine stabile Zone. Viele haben erfahren, dass sie sich hier auf dem Feld ihrer größten Konflikte bewegen. Macht ist häufig etwas, für das sie in der Vergangenheit sehr viel Kraft aufwenden mussten, etwas, das sie verunsichert hat. Wenn wir den Blick gemeinsam auf die positiven Aspekte der Macht richten, „versöhnen“ sie sich meist damit. Macht ist nicht einfach physische Kraft, Überlegenheit, eine hierarchische Position. Sie bedeutet auch Zugang zu Ressourcen, Wissen, Netzwerken. Fast niemand möchte ohne Einfluss auf andere sein. Wenigstens zuhause, im Verein oder Büro möchten Menschen mächtig und wirksam sein.

• **Menschen**

Für viele sind andere Menschen stabile Zone Nummer eins: Partner oder Partnerin, Eltern, Geschwister, vertraute Freunde, gute Kollegen. Hier geht es um bedeutsame, wertvolle und dauerhafte persönliche Beziehungen, in denen Sie Vertrauen dürfen.

• **Orte**

Das kann Ihr Lieblingsstrand am Meer, Ihr eigener Garten, ein bestimmter Berggipfel, ein Waldweg, ein Land, Ihr eigenes Haus oder eine Region sein. Ein besonderer Platz, der für Sie „Heimat“ bedeutet und an den Sie gerne zurückkehren. Selbst wenn Sie nur in Gedanken dorthin zurückkehren, lädt er Sie mit Kraft und Zuversicht auf.

• **Dinge**

Denken Sie an Linus von den „Peanuts“ mit seiner Schmusedecke: Haben Sie auch eine? Oder einen alten Lieblings-Pullover, ein Erbstück, eine bestimmte Sporthose, ein Foto

oder ein paar Muscheln aus Ihrem letzten Urlaub auf Ihrem Schreibtisch. Manche Menschen tragen Dinge bei sich wie ein schützendes Amulett oder glauben daran, dass sie nur siegen können, wenn sie diese eine „Gewinner-Hose“ tragen.

• Organisationen

Damit sind Gemeinschaften gemeint, denen Sie sich anschließen, weil Sie sich mit deren Zielen identifizieren oder Sie mit Ihren Überzeugungen dort auf Gleichgesinnte stoßen: Politische Gruppen, Vereine, Kirchengemeinden, Gewerkschaften, berufliche Netzwerke, Clubs, Sportverbände und vieles mehr.



Die Erkenntnis, das bisherige Erwachsenen-Leben vorwiegend der Karriere gewidmet und Wichtiges vernachlässigt zu haben, trifft Menschen in der Lebensmitte besonders hart. Doch es ist genau der richtige Zeitpunkt, um den Kurs zu korrigieren. In krisenhaften Umbrüchen gilt es, sich zu vergewissern, was trägt und wie Sie Ihr Leben gestalten wollen. Dr. Roswitha Königswieser hat dazu sechs hilfreiche Leitfragen formuliert, an die Sie sich halten können:

1. Welche stabilen Zonen haben Sie?

Machen Sie eine Bestandsaufnahme aller stabilen Zonen in Ihrem Leben.

Schreiben Sie diese auf und befassen Sie sich ein paar Tage in Gedanken immer wieder damit. Sie werden sehen, die Liste wird aussagekräftig und umfangreich.

2. Wie stabil sind Ihre stabilen Zonen?

Menschen verändern sich, ziehen um oder sterben. Unternehmen gehen pleite, automatisieren Ihren Arbeitsplatz oder verlagern diesen ins Ausland. Manche lieb gewonnene Plätze werden zerstört oder sind nicht oft zugänglich für Sie.

Überlegen Sie, wie verlässlich Ihre stabilen Zonen sind. Notieren Sie auch dazu ein paar Stichworte.

3. Was nützen Ihnen die stabilen Zonen morgen?

Bedenken Sie, dass jede zweite Ehe geschieden wird. Ihre Kinder gehen aus dem Haus. Apropos Haus: Möglich, dass Ihr Traumhaus im Alter viel zu groß für Sie wird. Auch Sport wird dann schwieriger. Organisationen verändern sich und lösen sich manchmal auf.

Wie könnten Sie etwas mehr Sicherheit schaffen, um auch morgen noch stabile Zonen zu haben? Wie können Sie wegbrechende stabile Zonen kompensieren?

4. Welchen Einfluss haben Sie auf Ihre stabilen Zonen?

In den meisten Seminaren staunen die Teilnehmer darüber, wie sehr sie stabile Zonen beeinflussen können. Wenn Ihre beste Freundin 1000 Kilometer weit weg zieht, können Sie beide planen, wie die Freundschaft unter den neuen Umständen überlebt. Manche Veränderungen können Sie im Geiste vorwegnehmen und Lösungsmodelle finden. Zum Beispiel für den Fall, dass Sie plötzlich einen Angehörigen pflegen oder Ihre Arbeitszeit aufgrund eigener Krankheit reduzieren müssen.

5. Was investieren Sie in stabile Zonen?

Denken Sie an Ihr Bankkonto: Wenn Sie ständig abheben und nie etwas einzahlen, haben Sie es in den meisten Fällen bald abgeräumt. Ähnlich können Sie sich soziale Interaktionen vorstellen: Wenn Sie zu viel nehmen und nichts geben, werden sich Menschen von Ihnen abwenden.

Überlegen Sie, was Sie konkret in Beziehungen „investieren“ könnten, damit Ihnen andere gewogen bleiben. Welche „Einzahlung“ wäre für Ihre beste Freundin oder Ihren Bruder eine große Freude?

6. Wie vertragen sich Ihre stabilen Zonen mit Beruf und Familie?

Machen Sie sich ein paar Notizen dazu, welche stabilen Zonen Ihnen besonders wichtig sind. Was könnten Sie in den nächsten vier Wochen tun werden, um diese zu sichern?

Wie Sie sich seelischen Speck für Notzeiten „ansparen“:

- **Besprechen Sie Ihre Notizen zu den stabilen Zonen mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner oder einem guten Freund.**
- **Sehen Sie sich nach einiger Zeit an, was aus Ihren Vorsätzen und Gedanken geworden ist.**
- **Achten Sie darauf, dass Sie Ihre stabilen Zonen in einem ausgewogenen Verhältnis haben.**
- **Sorgen Sie dafür, dass Ihr Alltag etwas aus allen stabilen Zonen aufweist.**
- **Nehmen Sie sich Ihre Liste ein Mal pro Jahr vor. Überprüfen Sie, wie sich Ihre stabilen Zonen entwickeln und wo Sie gegensteuern müssen.**
- **Ziehen Sie am Ende des Jahres Bilanz:
Sind im zurückliegenden Jahr stabile Zonen weggebrochen oder neu entstanden?
Welche ist ein bisschen „brüchig“ und könnte eine Reparatur vertragen?
Sind stabile Zonen ganz weggebrochen - durch Umzug, Krankheit, Alter etc.?**