



beherzt

KLARTEXT REDEN.

**DIE KUNST DES
NEIN SAGENS:
Ängste entlarven -
Bedürfnisse erkennen**

Dein kostenloses Workbook
für kraftvolle Selbstreflexion!



WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM
WWW.BEHERZT-KLARTEXTREDEN.COM
BRIGITTE PUHR

Willkommen zu deinem Workbook

DIE KUNST DES NEIN SAGENS

Dieses Workbook ist mehr als nur eine Sammlung von Übungen – es ist eine Reise zu dir selbst. Eine Einladung, deine inneren Stimmen zu hören, deine wahren Bedürfnisse zu entdecken und den Mut zu finden, für dich selbst einzustehen.



Vorbereitung:

Bevor wir beginnen, möchte ich dich einladen, mit mir in das Thema und die Welt der Bedürfnisse einzutauchen.

Warum ist es so schwer, Nein zu sagen?

Oft fällt es uns schwer, weil wir tief verwurzelte Ängste und Bedürfnisse haben, die uns dazu bringen, Ja zu sagen, obwohl wir eigentlich Nein meinen. Diese Ängste können vielfältig sein – Angst vor Ablehnung, Angst, andere zu enttäuschen, oder die Angst, als unhöflich oder egoistisch zu gelten.

Doch hinter jedem **Ja, das eigentlich ein Nein sein sollte, stehen Bedürfnisse**. Vielleicht das Bedürfnis nach Anerkennung, Harmonie oder Zugehörigkeit. Es ist wichtig, diese Bedürfnisse zu erkennen und zu verstehen, um authentischer und selbst bestimmter kommunizieren zu können.

Auf der folgenden Seite findest du eine Liste mit Bedürfnissen. Meine erste Einladung, bevor du mit den Übungen beginnst, ist, dass du dir diese Liste mal zu Herzen nimmst und dich mit den Begriffen und den Wörtern eine Zeit lang beschäftigst.

Mach dich damit vertraut und wähle vielleicht das eine oder andere Bedürfnis aus. Spüre in dich hinein und frage dich: **Was bedeutet dieses Bedürfnis für mich? Wie fühlt es sich an? Nimm dir ruhig Zeit und tauche in diese Welt der Bedürfnisse ein.**



Entdecke deine BEDÜRFNISSE

Autonomie	Verlässlichkeit
Selbstbestimmung	Verständnis
Wahlfreiheit	Freude, Spaß, Humor
Authentizität (Ehrlichkeit)	Zugehörigkeit
Kreativität	Gesundheit
Sinnhaftigkeit	Erholung
Wertschätzung	Lebendigkeit
Sichtbarkeit	Ruhe
Selbstwirksamkeit	Gelassenheit
Anerkennung	Leichtigkeit - Einfachheit
Dankbarkeit	Achtsamkeit
Friede	Klarheit
Unterstützung	Ordnung
Vertrauen	Struktur
Fürsorge (sich kümmern)	Harmonie
Gemeinschaft	Schönheit / Ästhetik
Kooperation	Liebe
gemeinsames Erschaffen	Empathie / Mitgefühl



Wie geht es jetzt weiter:

In den folgenden Seite wirst du durch **vier Impulse** geführt, die dir helfen, deine Ängste zu identifizieren, deine Bedürfnisse zu verstehen und den Mut zu finden, klare und respektvolle Grenzen zu setzen.

Jeder Impuls lädt dich ein, innezuhalten, tief in dich selbst hineinzuschauen und wertvolle Erkenntnisse über dich selbst zu gewinnen.

- **Gute Gründe für dein Ja:** Verstehe, warum du manchmal Ja sagst, obwohl du Nein meinst.
- **Gute Gründe für dein Nein:** Erkenne deine Bedürfnisse und lerne, sie durch ein Nein zu erfüllen.

Wahlfreiheit erkennen

- **Ängste überwinden:** Identifiziere die Ängste, die dich davon abhalten, Nein zu sagen.
- **Mut finden:** Wandle deine Ängste in kraftvolle “MUTSÄTZE” um

Nimm dir die Zeit, jeden Impuls in Ruhe durchzuarbeiten und deine Gedanken und Erkenntnisse zu notieren. Sei geduldig und mitfühlend mit dir selbst auf dieser Reise. Du bist auf dem Weg zu mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und authentischer Kommunikation.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten und bin gespannt auf die wertvollen Einsichten, die du gewinnen wirst



Analyse:

Was waren die Gründe für dein Ja? Notiere mindestens drei Gründe.

Gründe für dein Ja:

Bedürfnisse:

Und nun nimm deine Liste mit Bedürfnissen und reflektiere welche Bedürfnisse du dir ERFÜLLST, in dem du JA gesagt hast:



Wahlmöglichkeiten erkennen

Sammle nun nochmals ALLE betroffenen Bedürfnisse aus deinem Prozess

Welche **Bedürfnisse** sind **ERFÜLLT**, wenn ich zu etwas **JA sage** oder zustimme, **obwohl ich NEIN meine?**

Welche **Bedürfnisse** sind eher **NICHT ERFÜLLT**, wenn ich zu etwas **JA sage** oder zustimme, **obwohl ich NEIN meine?**



Innerlich abwägen. Eine Wahlmöglichkeit erkennen.

Verständnis für Dich entwickeln.

Beide Anteile in Dir anerkennen und annehmen.

NEUE HANDLUNGSOPTIONEN SEHEN

Impuls 3: Ängste entlarven und überwinden

Ziel: Identifiziere die Ängste, die dich davon abhalten, Nein zu sagen. Das gibt dir die Möglichkeit sie über Bord zu werfen.

Input:

Angst bezieht sich oft auf etwas, das nicht real ist oder möglicherweise niemals eintreten wird. Sie entsteht aus einem Szenario, das wir uns in unserem Kopf ausmalen – eine Vorstellung dessen, was passieren könnte, ohne dass wir tatsächlich wissen, ob es jemals geschieht. Angst ist also eine Projektion unserer Gedanken in die Zukunft. Es lohnt sich daher, diese Gedankenspiele und das Kopfkino einmal bewusst zu hinterfragen und genauer unter die Lupe zu nehmen.

Übung:

Denke an eine weitere Situation, in der Du JA gesagt hast, obwohl du Nein meinst. Handelt sich um eine Situation im beruflichen oder privaten Kontext. Beschreibe kurz die Situation:

Analyse:

Welche Ängste haben dich davon abgehalten, Nein zu sagen? Welche Befürchtungen trägst du? Vervollständige den Satz:

Wenn ich Nein sage, dann

Notiere alle Ängste, die da auftauchen wollen, denn nur wenn Sie dir bewusst sind, kannst du dich ihnen stellen! :-)

Also, keine Platz für Scham - sei ganz ehrlich mit dir!



Überprüfung - Fragen zur Umkehr:

Die folgenden Fragen helfen dir dabei, zu erkennen, welche deiner Ängste lediglich in deinem Kopf existieren und reine Befürchtungen sind, die du also ziehen lassen kannst. Betrachte jede deiner notierten Ängste und stelle dir dabei folgende Fragen::

- Entspricht das tatsächlich der Wahrheit?
- Gibt es wirklich einen Grund, das zu befürchten?
- Kann ich mit Sicherheit wissen, dass dies eintreten wird?
- Möchte ich wirklich an diesen Gedanken festhalten?
- Erzähle ich mir hier vielleicht eine alte, längst überholte Geschichte?

Reflexion:

Welche Erkenntnisse hast du gewonnen? Wie fühlst du dich jetzt?

Impuls 4: Mut finden:

Wandle deine Ängste in kraftvolle “Mut Sätze” um.

Ziel: Nun nachdem du deine Ängste entlarvt hast geht es darum dein Unterbewusstsein, mit neuen Sätzen und Affirmationen zu “füttern” die deinen alten Geschichten und Gedanken den Nährboden entziehen. Betrachte nochmals deine “Angstsätze” und drehe sie um.

Input - Ideen:

Ich bin mutig und spreche meine Wahrheit aus!

Ich bin wertvoll und glaube an mich!

Ich liebe und akzeptiere mich selbst!

Ich bin genug!

Ich bin mutig, ich bin unerschrocken. Ich bin ich.

Alles ist möglich, wenn ich dran glaube!

MEINE MUTSÄTZE:



Herzlichen Glückwunsch!

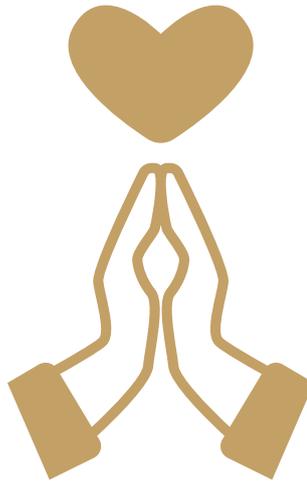
Du hast die Impulse erfolgreich durchgearbeitet. Du bist nun besser gerüstet, um klare und mutige Entscheidungen zu treffen und deine Kommunikation zu stärken.

Falls du weitere Unterstützung benötigst, lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen 1:1 Gespräch ein.

Halte Ausschau nach deinen Emails Ich melde mich bei Dir und habe noch ein kleines Geschenk für dich! Gemeinsam können wir deine Erfahrungen besprechen und individuelle Strategien entwickeln.

Dein Brigitte Puhr

thank you



DANKE FÜR DEIN MITMACHEN!



WWW.GEWALTFREI-WIEN.COM
WWW.BEHERZT-KLARTEXTREDEN.COM

©BRIGITTE PUHR