

– Interview –

# Ja zum Nein

**Gelassen „Nein“ sagen, ohne Schuldgefühle zu haben oder andere vor den Kopf zu stoßen? Nachts gut schlafen, ohne zu grübeln? Wie das geht, erklärt uns die Stress- und Burnoutpräventionsberaterin Karin Probst im Interview.**



Foto: Thomas Möller/Thieme Verlagsgruppe

Man kann sich aber auch einmal pro Woche einen Termin in den Kalender schreiben und sich mit sich selbst verabreden. Etwa: Donnerstag, 18–20 Uhr, lesen oder faul sein.

**Was mache ich, dass ich diesen Termin auch wirklich einhalte?**

Tja, das ist die Eine-Million-Euro-Frage. Gleichzeitig: Kennen Sie jemanden, der nicht wüsste, was er tun kann, um einer Erschöpfung oder gar einem Burnout vorzubeugen? Nur – wer macht das auch konsequent? Hilfreich ist, kleine Schritte zu üben. Sich zum Beispiel drei Wochen etwas Konkretes vornehmen – gegen 10 Uhr einige Minuten Pause machen, drei Menschen wertschätzen etwa. Denn nach 21 Wiederholungen hat sich eine gute Gewohnheit in uns verankert.

**Wie lerne ich, „Nein“ zu sagen?**

„Ja“ und „Nein“ sind zwei Seiten einer Medaille: Sage ich immer „Ja“ zu anderen, sage ich stets „Nein“ zu mir selbst. Und das wird mir auf lange Sicht schaden, weil dann alle anderen Belange wichtiger sind als die eigenen Bedürfnisse. Außerdem ist es ein großer Irrtum zu meinen, wenn man immer „Ja“ zu allem sagt, erhalte man mehr Anerkennung.

**Wie sage ich „richtig“ Nein?**

Ein erfahrener Neinsager wandelt das „Nein“ in ein „vorläufiges Ja“ um. Denn das Wort „Nein“ dockt immer an Stressrezeptoren an. Das manifestiert sich tatsächlich organisch. Beispiel: Ein Patient hat Redebedarf, aber die Zeit ist ungünstig. Ein erfahrener Neinsager löst es, indem er erst das Bedürfnis anerkennt: „Ja, Frau Maier, das ist sicher schwer für Sie und ich würde gerne mit Ihnen sprechen. Jetzt

**Warum ist die Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit oft so schwer?**

Meist hören wir eher das Bedürfnis, welches sich am lautesten meldet und welches kurzfristige Befriedigung verspricht. Wenn ich wieder das Yoga-Training schwänze, merke ich nicht direkt die Folgen. Den verspannten Nacken spüre ich erst später. Komme ich aber meinem Bedürfnis nach guter Arbeit nicht unmittelbar nach, merke

ich das sofort. Ich bin unzufrieden, verärgert, gestresst ... Leider haben wir kaum Lehrmeister, die uns die Balance lehren: Auftanken, nichts tun, das ist genauso wichtig, wie sich zu verausgaben.

**Wie kann ich Beruf und Privatleben besser trennen?**

Eine Möglichkeit ist ein Abschlussritual von der Arbeit. Zum Beispiel die Fünf-Finger-Regel.

## >> Sage ich immer „Ja“ zu anderen, sage ich stets „Nein“ zu mir selbst. <<

habe ich aber einen Termin.“ Dann macht der erfahrene Neinsager ein Angebot: „Wie wäre es mittags, da könnte ich so gegen 12 Uhr bei Ihnen sein.“ Dann ist das „Nein“ umgewandelt in ein „Jetzt-noch-nicht-aber-dann“. Die meisten Menschen können das akzeptieren.

### Wie kann ich allgemein mit Schuldgefühlen besser umgehen?

Schuldgefühle entstehen durch Ambivalenz – zwei Bedürfnisse konkurrieren miteinander. Eine Kollegin braucht Unterstützung, ich aber habe andere, dringende Aufgaben zu tun. Eigentlich möchte man beides gleichzeitig machen, aber das geht nicht. Also muss ich entscheiden. Um Schuldgefühle zu überwinden, brauchen wir eine Bewusstheit: Was brauche ich? – Was braucht das Gegenüber? Und dann: Für was MÖCHTE ich mich entscheiden, weil es mir und den Anderen jetzt und langfristig am meisten nutzt? Wir sind nun einmal Homo sapiens, die besonnene Entscheidungen treffen könnten. Und: Wenn wir uns entschieden haben, ein Bedürfnis nicht zu erfüllen, gilt es, das zu bedauern – mehr kann man nicht tun. Aber dann: Bitte kein Hin und Her, keine Schuldgefühle, sondern eine klare

Entscheidung und eine angemessene, respektvolle Kommunikation darüber.

### Wie werde ich diese ständigen Gedanken an die Klinik denn los?

In dem ich mich mehr verbinde mit dem, was gut läuft. Die Fünf-Finger-Regel ist ein Werkzeug; Meditation und Entspannungskurse helfen auch. Denn darüber lernt man, seinen Geist zu konzentrieren. Träumen ist auch ein probates Mittel. Walt Disney hat seine Mitarbeiter einmal am Tag zum Träumen geschickt. Sein Motto war: „If you can dream it, you can do it.“ Das hat auch mit der Verschaltung von Synapsen zu tun: Ich stelle mir eine schwierige Situation so vor, als hätte ich sie schon optimal gelöst. Das versetzt mein Hirn in einen Zustand, in dem es erkennt: Also so geht die Lösung! Das kennen wir auch von Sportlern. Sie gehen die Bewegungen mental durch, bevor sie losspringen.

Wenn ich abends ins Bett gehe und mir sage: „Ich bin so ein Idiot ...“, dann ankere ich die Strukturen des Misslingens statt die des Gelingens. Denn unser Gehirn ankert immer da, wo die stärkste Emotion ist. Besser ist zu denken: „Wenn morgen wieder der Kollege kommt, bleibe ich ruhig, lächle ihn an, trage meine Argumente vor, denn die sind eindeutig auf meiner Seite.“

### Aber kürzlich wurde ich so wütend! ...

Wer das merkt, täte gut daran, sich sofort zurückzuziehen und das Gespräch zu verlegen. Denn Wut ist die Mobilmachung zwischen zwei Optionen – verteidigen oder fliehen. Das sind uralte, evolutionsbedingte Verhaltensweisen, die heute nicht mehr hilfreich sind. Beispiel: Der Kollege verwüstet einmal wieder die Teeküche. Mein limbisches System entflammt, weil sein Benehmen mein Verständnis von Ordnung erschüttert. Und da sind wir wieder bei den Bedürfnissen. Meine Wut zeigt mir, dass ich sein Verhalten als Verletzung eines mir wichtigen Bedürfnisses

BEWERTE! Die Arbeit ist nun: innezuhalten und sich zu fragen, was brauche ich denn, zum Beispiel Ordnung, Anerkennung? Dann ist die Wut schnell weg, und ich schimpfe nicht los, sondern sage: Kollege, ich wünschte, hier wäre es ordentlicher! Und wenn ich es dann noch schaffe, mich zu fragen, was der andere braucht, dann bin ich kurz vor Dalai Lama.

*Das Interview führte Sabine Josten.*

### 5-Finger-Regel:

- > **Daumen** (hoch): Was war ein kleiner Moment von Schönheit heute? Ein Lächeln, meine Gelassenheit, als der Kollege mich angeschrien hat.
- > **Zeigefinger** (zeigt auf Punkt): Worauf habe ich mich konzentriert? Auf was möchte ich mich heute konzentrieren? Ausreichend trinken, drei Kollegen wertschätzen ... Darüber kann man Bilanz ziehen.
- > **Mittelfinger**: Was stinkt mir, ist nur ein Aspekt. Die Frage ist auch: Was kann ich hinter mir lassen? Den Ärger, die Frustration einfach abstreifen.
- > **Ringfinger** (Wertschätzung): Für was kann ich danken? Wo sollte ich mich vielleicht entschuldigen? Das ist der Finger der Verbundenheit.
- > **Kleiner Finger**: Was kam zu kurz?

### Zur Person

## Karin Probst



Karin Probst ist zertifizierter systemischer Business Coach FU Berlin, Stress- und Burnoutpräventionsberaterin. Sie war Schauspielerin und

Regisseurin an führenden Theatern in Deutschland und begleitet seit 1998 Unternehmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement.

### CNE.fortbildung



Auch der Dienstplan kann positiv zur Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit beitragen. Wie, erfahren Sie in der aktuellen **CNE.fortbildung „Up to date – Moderne Dienstplangestaltung“**.

### Miniumfrage



Wie sieht es bei Ihnen aus? Können Sie sich gut abgrenzen?  
**Teilnahme unter:** [cne.thieme.de/umfrage](http://cne.thieme.de/umfrage)