

- Über die Fähigkeit des „Nein“-Sagens -

Strategiearbeit

vorgelegt von

Markus Lotz



Gießen, 2002

1 Persönliche Zielsetzung

Die Fähigkeit, „Nein“-Sagen zu können, gehört zu den von mir angestrebten Kompetenzen. Wenngleich ich im beruflichen Bereich wenig Probleme habe mich zu „verweigern“ bzw. abzugrenzen, so passiert es mir im privaten Kontext immer wieder, dass ich nicht zu meinen „wirklichen“ Wünschen und Bedürfnissen stehe bzw. sie nicht adäquat gegenüber meiner Umwelt vertrete.

Ich erlebe dabei eine Unzufriedenheit, die m.E. in der offensichtlichen Diskrepanz zwischen internalem Erleben (und den daraus resultierenden Bedürfnissen) und externalem Verhalten begründet liegt.

Ich möchte mich leben, indem ich meine ursprünglichen und wahrhaftigen Bedürfnisse befriedige. Ich will mich unabhängig machen von der (antizipierten) Verurteilung durch Andere.

Zu diesem Zweck modelliere ich eine mir sehr gut bekannte Person, welche offensichtlich über die große Fähigkeit verfügt, „Nein“-Sagen zu können, ohne dass sie dabei befürchtet, nicht geliebt oder missachtet zu werden.

2 Vorgehen und Gesprächssituation

Das Gespräch fand in der Wohnung der befragten Person in einer sehr lockeren Atmosphäre statt. Vor der eigentlichen Befragung habe ich anhand eines Enneagramm-Fragebogens (*Küstenmacher*, 2002) eine Persönlichkeitsanalyse vorgenommen. Ein Interviewleitfaden wurde nicht benutzt und ich verwendete zumeist offene Fragestellungen (abgesehen von notwendigen Konkretisierungen zu einzelnen Punkten). Zur Aufzeichnung wurde ein Mikro-Kassettenrekorder sichtbar zwischen den Interagierenden platziert. Mit dieser Vorgehensweise konnte der Gesprächsfluss erhalten werden; Unterbrechungen durch Protokollierungen hätten möglicherweise zu einer Fragmentierung innerhalb der Kommunikation und damit einem Rapportbruch geführt. Die bezüglich meines Erkenntnisinteresses relevanten Passagen wurden von mir auf der Basis der audiotekhnischen Aufzeichnungen transkribiert und den einzelnen Kategorien (z.B. Glaubenssätze) zugeordnet. Im Anschluss an die Ausarbeitung der vertikalen Dimensionen der verschiedenen logischen Ebenen erfolgte die horizontale Analyse der Strategie meines „Idols“ auf der Verhaltensebene.

Die schriftlichen Aufzeichnungen wurden nach der Anfertigung der vorliegenden Arbeit nochmals in einer persönlichen Unterredung validiert und bei Bedarf korrigiert.

3 Zur Person

Frau X, Jahrgang 1972 (Sternzeichen: Löwe)

Enneagramm-Analyse: Typ 8 (Boss, Führer, Macher)

Berufliche Biographie: Nach Abitur Beschäftigung in einer Werbeagentur; anschließend Absolvierung eines Studiums „Marketing“.

„Mir wurde immer verboten, kreativ zu sein, bis ich mich schließlich selbstständig gemacht habe. Jetzt kann ich kreativ sein!“

4 Vertikales Modellieren auf der Basis der „Logischen Ebenen“ (nach Bateson/Dilts) – (Originalaussagen sind als wörtliche Rede gekennzeichnet!)

4.1 Identität/Rolle

- „Ich bin ein utopistisch optimistischer, positiv denkender Mensch, obwohl ich es in meinem Leben nie leicht hatte (Anerkennung und Emotionalität kenne ich nicht aus meiner Kindheit)“
- „Ich bin innen ganz weich und außen ganz hart, zwei Extreme in einer Person.“
- „Ich bin unabhängiger als andere Menschen; es gibt für mich wenige Grenzen.“
- „Ich gehe oft Risiken ein.“
- „Ich bin ehrlich und wahrheitsliebend.“
- „Ich bin kreativ und einfallsreich.“
- „Ich bin so wie ich bin, sehr individualistisch und ein bisschen verrückt!“
- „Ich bin nicht oberflächlich, sondern suche mit und bei vertrauten Menschen die Tiefe.“
- „Ich bin gegenüber der Gesellschaft eine Revolutionärin.“
- „Ich setze mich für andere Menschen ein und bin sehr hilfsbereit.“
- „Zwischenmenschliche Beziehungen kommen oft zu kurz. Mein Leben besteht seit langem nur noch aus Job und Kind.“

4.2 Werte/Motivation/Glaubenssätze

- „Nichts ist unmöglich, irgendwie geht alles irgendwie.“
- Man kann niemanden zu etwas zwingen; jeder kann frei entscheiden.
- Zeit ist ein kostbares Gut.
- „Leben ist immer auch ein Kampf; dies wird für mich wohl bis zu meinem Lebensende so bleiben.“

- Ich treffe nicht viele Menschen, die mit dem wie ich bin, etwas anfangen können. Mit der Tatsache, dass ich sage was ich denke, kommen die wenigsten Menschen zurecht.
- Die Menschen, die mit meiner Art zurecht kommen und die mich nehmen wie ich bin, sind auch meine Freunde. Meine Freunde verstehen, wenn ich „Nein“ sage und haben damit kein Problem. Bei Freunden muss ich so sein können, wie ich bin.
- Wenn ich mich nicht in der Stimmung fühle, etwas mit oder für andere zu tun, nützt denen das im Endeffekt auch nichts.
- Durch meine Ehrlichkeit verhindere ich falsche Hoffnungen bei meinem Gegenüber.
- Das Leben ist offen und ich kann jederzeit „Ja“ sagen. Ein „Nein“ ist immer auch reversibel. Es ist nichts endgültig und alles kann sich ändern.
- Menschen entwickeln und verändern sich permanent.
- Es ist sehr schwer, an mich heran zu kommen.
- Ich brauche keine anderen Menschen um zu (über)leben.
- Geld ist für mich kein Wert („Geld war immer da und es ging mir trotzdem hundeeleud“). Leute die Geld haben sind nicht besser als Andere.
- Zuverlässigkeit und Standhaftigkeit sind für mich hohe Werte. Absagen kann ich nur akzeptieren, wenn mir vorher keine Versprechungen und verbindlichen Zusagen gemacht wurden. „Hängen lassen ist für mich etwas ganz schlimmes.“
- „Ich habe mich immer wieder um Dinge und andere Leute gekümmert und nachher war ich der Depp. Das war ein langer Lernprozess, „Nein“ sagen zu können.“
- „Gerade wenn die Gesellschaft etwas von mir will bin ich anders.“
- Ich habe die Hoffnung an die Menschheit bis heute noch nicht ganz aufgegeben, obwohl ich sehr oft enttäuscht wurde.
- „Ich liebe Kinder, denn die sagen unverblümt, was sie denken und sind natürlich und ohne Vorurteile. Ich hole meine Kindheit heute nach.“
- Unvoreingenommenheit und Reinheit sind für mich hohe Werte.

Typische Glaubenssätze nach **Enneagramm-Analyse** (aus *Linden/Spalding*, 1996).

(Anm. d. Verf.: *Man beachte die Übereinstimmung mit den Aussagen meines Idols!*):

- Die Welt ist hart.
- Nur der Starke überlebt.
- Leben ist Kampf.
- Ich bin der einzige, der weiß, wie es geht.
- Man kann sich auf niemand anderen verlassen als sich selbst.
- Du bist entweder für mich oder gegen mich.
- „Fressen oder gefressen werden.“

4.3 Fähigkeiten

- Ich bin sehr offen und sehr direkt.
- „Ich bin ein Allround-Talent und ein absoluter Macher. Es gibt ganz wenige Dinge, die ich nicht kann.“
- „Ich kann mich sehr gut in Dinge hinein versetzen und blicke schnell durch, um was es geht.“
- „Ich habe ein sehr gutes und ausgeprägtes logisches Denken.“
- „Ich kann komplexe Dinge/Sachverhalte einfach und verständlich machen.“
- Ich kann „Nein“ sagen und dies standhaft durchhalten.
- „Anderen eine Absage zu erteilen, war für mich noch nie ein Problem.“
- „Manchmal kann ich mich auch von Anderen mitreißen und überreden lassen, aber ich weiß ganz genau, wann dies für mich möglich und akzeptabel ist.“
- Ich kann nichts haben und trotzdem gebe ich etwas.
- Ich kann mich auf mich selbst verlassen und nehme die Dinge in die Hand.
- Ich nehme viele meiner Fähigkeiten als normal und selbstverständlich war.

4.4 Verhalten

- „Ich sage in dem jeweiligen Moment was ich denke und das geschieht automatisch.“
- „Ich prüfe vor einer Handlung genau: Will ich das wirklich?“
- „Das „Nein“ kommt ohne Probleme und locker über meine Lippen.“
- Die Reaktion meines Gegenüber auf ein „Nein“ interessiert mich nicht.
- Bei Zweifeln kann ich meine Entscheidung auch rückgängig machen.
- „Ich probiere einfach und sage nicht vorher, „das kann ich nicht“ und meist habe ich dann auch Erfolg.“
- „Wenn ich einmal Misserfolg erlebe, so integriere ich diesen als Erfahrung.“
- „Ich habe mich noch nie geschämt, etwas zu fragen oder Widerstand zu leisten.“

4.5 Umwelt/Umgebung

Die genannten Fähigkeiten und Verhaltensmuster werden in verschiedenen Lebensbereichen unterschiedlich deutlich:

- Beruf (insbesondere in der Beziehung zu Kollegen, etwas eingeschränkter auch bei Kunden)
- Beziehungen zu Freunden und Bekannten (gleich- und gegengeschlechtlich)
- „Bei Verwandten fällt mir das „Nein“-Sagen z.T. schwerer, insbesondere wenn ich sie selten sehe.“

5 Horizontales Modellieren auf der Verhaltensebene

S = „Idol“	E = Andere Person	G = Subjektiver gedanklicher Vorstellungsinhalt
W = Sprachliche Zeichen	V-A-K = Repräsentationssysteme	e = erinnert – k = konstruiert
+ = Positiv - - = Negativ	id = innerer Dialog	i = intern

- 1) E denkt G1 und verschlüsselt in W1
|
- 2) S decodiert W1 in G2 (A_i)
|
- 3) S transferiert G2 (A_i) in V_k (Inneres Bild: „Wie wird es sein?“)
|
- 4) S geht in A_{id} (Innerer Dialog: „Will ich das wirklich?“)
|
- 5) S trifft Entscheidung auf Basis K_{i+} oder K_{i-} (Inneres Gefühl: „Ja oder Nein“)
|
- 6) S formuliert G3 (A_i) und codiert automatisch in W2
|
- 7) E decodiert W2 in G4 und reagiert mit W3
|
- 8) S transferiert W3 in G5 und reagiert unabhängig mit K_{i+}
|
- 9) S integriert K_{i+} als positive Erfahrung
|
- 10) Bei Zweifeln an Entscheidung: Erneuter Einstieg mit V_k (Punkt 3).