

Sagen Sie NEIN!

Nein sagen ist nicht immer leicht, aber es ist notwendig, um Zeit zu haben für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Für den Linzer Coach und Sachbuchautor August Höglinger ist die Kunst des Neinsagens – zu sich selbst ebenso wie zu anderen – eine Schlüsselqualifikation für mehr Gelassenheit und Lebensqualität.

- **Nein zum überfüllten Arbeitsplatz.** Werden Sie zu einem „Leertischler“ – auf Ihrem Schreibtisch liegen nur jene Dinge, die Sie brauchen, um Ihre aktuelle Aufgabe konzentriert fertig zu stellen.
- **Nein zur „Last-minute“-Arbeit.** Warten Sie nicht, bis wichtige Aufgaben dringend werden und lernen Sie, Wichtiges von (vermeintlich) Dringendem zu unterscheiden – so können Sie agieren, statt nur zu reagieren.
- **Nein zu „hausgemachtem“ Stress.** In Stress kommt nur, wer sich stressen lässt – vermeiden Sie also typische Stressfaktoren wie Terminhetze, unrealistische Zielvorgaben etc. durch effizientes Zeitmanagement.
- **Nein zur „Aufschieberitis“.** Hoffen Sie nicht länger darauf, dass sich aufgeschobene Dinge von selbst erledigen – treffen Sie eine klare Entscheidung dafür (Termin fixieren!) oder dagegen und stehen Sie dazu.
- **Nein zum Perfektionismus.** Konzentrieren Sie sich auf Erfolge, nicht auf Fehler – meist geht es nicht darum, die Dinge so perfekt wie möglich, sondern so gut wie nötig zu erledigen.
- **Nein zur Ziellosigkeit.** Definieren Sie Ihre Ziele und fragen Sie sich bei jedem Schritt, ob er tatsächlich der Erreichung des aktuellen Zieles dient – so vermeiden Sie unnötige Ablenkung und Rückschläge.
- **Nein zum unüberlegten Ja.** Halten Sie vor jedem „Ja“ inne und fragen Sie sich: Kann ich die Konsequenzen meiner Zusage tragen? Wenn nicht, macht ein klares „Nein“ Sie und den anderen frei.
- **Nein zu „Klammeraffen“.** Hören Sie zu, wenn andere von ihren Problemen erzählen – aber lassen Sie sich diese Probleme nicht „umhängen“, weil sonst die Zeit für Ihre eigenen Anliegen fehlt.
- **Nein zum „Alles-selber-Tun“.** Werden Sie zum Delegations-Profi, d.h. übergeben Sie Aufgaben rechtzeitig an andere, liefern Sie alle dafür nötigen Erklärungen und akzeptieren Sie Anfangsfehler – nobody is perfect!

Buchtipps: August Höglinger: „Zeit haben heißt NEIN sagen“, Verlag Höglinger, Arbeitsbuch mit 52 Arbeitsblättern € 22,-; Audio-CD € 18,- (Direktbestellung unter www.hoeglinger.net)



und sich dabei auszudehnen – etwa so, wie sich der Stängel einer Blume aufrichtet, wenn sie gegossen wird.“

■ **Geistiges „Ausdehnen“.** Beim Menschen beginnt dieses „Ausdehnen“ freilich nicht an den Wurzeln, sondern im Kopf – mit klaren Gedanken, Aufmerksamkeit und Konzentration. Nur dann lassen sich die unzähligen Sinneseindrücke, die permanent auf uns einströmen, für ein paar Minuten oder sogar ein paar Stunden ausblenden. Stille entsteht, und mit ihr die Möglichkeit, mit gelösten Sinnen zur Be-Sinnung zu kommen.

Doch worauf sollte man sich besinnen? „Auf das, was uns wirklich zufrieden macht“, lautet die Antwort jener, die ihre innere Balance bereits gefunden haben. Sehr oft heißt das nicht Besinnung auf all jene Dinge, die man besitzt und erreicht hat, sondern auf all das, worauf man verzichten kann.

Wer loslässt, wird gelassen

Fast wie ein Mantra klingen die Sätze, die der Lebensberater Reinhold Ruthe seinen Klienten mit auf den Weg gibt: „Gelassenheit hat mit Loslassen zu tun. Wer etwas lassen kann, wird frei. Wer etwas lassen kann, wird ruhig. Wer etwas lassen kann, wird zufrieden. Wer etwas lassen kann, wird gelassen.“

Tatsächlich können wir vieles lassen statt vieles zu tun, um stressfrei(er) zu leben. Vorausgesetzt, wir nehmen uns und unsere Bedürfnisse wichtig.

■ **Verantwortung.** Doch allen Unkenrufen zum Trotz sind Ego-Virus und Ich-Gesellschaft weit weniger verbreitet als angenommen. Wenn die Lebensbalance aus den Fugen gerät, steckt oft genug ein Übermaß an Verantwortungsgefühl für andere – und ein Mangel an Verantwortungsgefühl für sich selbst dahinter.

Dass das im Endeffekt mehr schadet, als nützt, wusste schon der mittelalterliche Mystiker Bernhard von Clairvaux. „Du musst nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben ... Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn dich dir selbst.“ Ganz ähnlich klingt der Appell von Melody Beattie, die seit Jahren über die Kunst des Loslassens schreibt: „Loslassen ist kein feindseliger Rückzug, kein resigniertes Akzeptieren und kein Ausweichen von unseren wahren Verpflichtungen uns und anderen gegenüber. Loslassen basiert auf dem Verständnis, dass jeder Mensch für sich selbst verantwortlich ist. Dass wir Probleme, die wir nicht zu lösen haben, auch nicht lösen können. Loslassen heißt nicht, dass wir uns nicht kümmern. Es bedeutet, dass wir lernen, zu lieben, zu sorgen und verstrickt zu sein – ohne uns dabei selbst zu verlieren.“

