

Entschiedenes und entscheidendes „Nein“

Catherine Müller, Solothurn

Immer wieder passiert mir das Gleiche: Obwohl ich bereits mit Arbeit zugedeckt bin und „Normalarbeitszeit“ für mich bald zum Fremdwort wird, schaffe ich es nicht, NEIN zu sagen. Oft landen die kurzfristigen Aufträge einfach bei mir, obwohl im Team auch andere Personen die Kompetenzen hätten und in der Regel sogar auch mehr Zeit. Diese Arbeitsverteilung finde ich ungerecht – ich fühle mich aber oft überrumpelt und kann mich im Moment nicht abgrenzen und wehren. Die Folge ist, dass ich JA sage – allerdings halbherzig – und kein Zurück mehr sehe. Für meine JA-Sagerei büsse ich dann mit zusätzlicher Abend- und Wochenendarbeit und mit einem Groll auf meinen Chef und meine Kolleginnen und Kollegen. Wie kann ich lernen, besser NEIN zu sagen?

Dass Sie in solchen Situation zustimmen, obwohl Sie eigentlich ablehnen möchten, hat bestimmte Gründe. Vielleicht setzen Sie sich selber unter Druck und erwarten von sich, dass Sie auch diese Arbeit doch schaffen müssten. Oder es ist Ihnen unangenehm zu widersprechen, denn das Risiko besteht natürlich, dass Sie Ihren Chef und Ihre Kolleginnen und Kollegen enttäuschen. Vielleicht denken sie auch, ein Widerspruch lohnt sich nicht und im Endeffekt ist die Arbeit schneller geleistet, als mit dem Vorgesetzten eine Auseinandersetzung ausgetragen. Vielleicht erhoffen Sie sich mit dem bereitwilligen Entgegenkommen auch eine positive Wirkung bei der nächsten Mitarbeitendenqualifikation, zum Beispiel in Form eines Lobes oder gar eines Bonus. Aber im Grunde genommen spüren Sie sehr gut, dass Ihr JA eigentlich ein NEIN ist, wenn Sie ehrlich mit sich selber sind. Natürlich gibt es Sachlagen, wo Kompromisse nötig sind. Aber hier geht nicht um diese Situationen. Was können Sie in Zukunft anders machen?

Ob Sie JA oder NEIN sagen, ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. Obwohl das JA im Moment für Sie einfacher ist, kommt die Retourkutsche postwendend. Das NEIN ist im Augenblick zwar schwieriger, dafür ist es langfristig entlastend. Hier ein kleiner Tipp mit grosser Wirkung – für kleinere und grössere Entscheidungen: Nehmen Sie sich die nötige Bedenkzeit. Einige Minuten genügen allenfalls bereits, oder auch zwei, drei Stunden: „Ich überlege mir die Sache und rufe Dich heute nachmittag zu-

rück“. Während dieser Zeit können Sie sich in Ruhe mit der Entscheidung auseinandersetzen, sie „setzen“ lassen, bei schwierigeren Sachlagen allenfalls eine Zweitmeinung – zum Beispiel von einem Freund oder Ihrer Partnerin – einholen und Konsequenzen eines JA oder eines NEIN in allen Facetten durchspielen. Eine allfällige NEIN Antwort können Sie in Ruhe vorbereiten, um sie dann überlegt und dezidiert zu kommunizieren. Bei sehr tiefgreifenden Entscheidungen lohnt es sich sogar, mehrere Tage Bedenkzeit auszubedingen – oder zumindest eine Nacht: „Darüber schlafen“ ist ein altes und wirkungsvolles Mittel, um Entscheidungen fundiert zu treffen.

Die ersten NEIN werden schwierig sein. Wie wäre es mit einer kleinen persönlichen Belohnung für jedes ehrliche NEIN? Mit „ehrlich“ ist gemeint: Es kann ja fortan nicht darum gehen, ein „Nein-Sager“ aus Prinzip zu werden. Sondern darum, zu den NEIN, die wirkliche NEIN sind, zu stehen und sich klar abzugrenzen. Und dies im Wissen, dass umgekehrt jedes JA, welches Sie aussprechen, auch eine ehrlich gemeinte Zustimmung ist. Mit dieser klaren und überlegten Art werden Sie in Zukunft kaum negative Auswirkung in der Qualifikation erleben. Im Gegenteil: Sie werden als Person an Profil gewinnen, man wird Sie ernster nehmen, weil Sie (auch) für sich selber einstehen.

Erschienen im Context 1/04