ZT WIRTSCHAFT

Warum wir zu oft „Ja“ und zu wenig „Nein“ sagen

Business-Experte Stefan Dudas legt humorvoll das Fundament für neue Denkansätze.

Die meisten kennen die Situation. Wir werden um etwas gebeten und sagen ohne zu zögern: „Ja, klar. Mache ich gerne.“ Dabei denken wir uns: „Mist, schon wieder etwas Neues auf der Aufgabenliste. Die wird immer größer, und ich weiß jetzt schon gar nicht mehr, wie ich das alles hinbekommen soll.“

Coaching-Termin: Dem Coach gegenüber sitzt eine 48-jährige Frau. „Ich habe mein ganzes Leben immer nur gegeben. Bin immer für alle da gewesen. Habe immer das gemacht, was man von mir erwartet hat. Und dabei habe ich mich fast aufgegeben. Ich hatte keine Energie mehr und war leer. Das will ich jetzt ändern. Ich will das nachholen. Jetzt will ich endlich mein Leben noch leben!“ Der Coach hat diese Aussage schon sehr oft gehört. Denn dieses Thema beschäftigt sehr viele Menschen. Wir werden so erzogen, dass wir anderen helfen und (jederzeit) für andere da sein sollen. Uns ist es oft wichtiger, was der Nachbar, was Freunde und Kollegen über uns denken, als was wir selber über uns denken. Denn unser internes Denkprogramm „ich möchte von allen gemocht, wenn möglich sogar geliebt werden“, ist extrem stark.

Mentales Grundprogramm: So wie ich bin, ist nicht gut genug!

Daher tun wir oft Dinge, die von uns „erwartet“ werden. Darum sagen wir zu oft „Ja“ und zu wenig „Nein“. Weil wir glauben, man erwarte das von uns, machen wir Weiterbildungen, die uns vielleicht gar nicht richtig begeistern. Immer mit dem bewussten oder unbewussten Ziel, andere Menschen glücklich zu machen und als Ergebnis von ihnen Anerkennung zu bekommen. Sei es im Job, in der Beziehung oder sogar im Verein. Und um Anerkennung (Lob, Liebe und Zugehörigkeit) zu erhalten, verbiegen wir uns oft sehr stark. Das mentale Grundprogramm vieler Menschen heißt nämlich: „So, wie ich bin, ist nicht gut genug.“ Schauen wir uns nur einmal Menschen in Rhetorikkursen an. Die zweitgrößte Angst vieler Menschen (nach der Angst vor dem Tod) ist es, vor anderen Menschen eine Rede zu halten. Warum das so ist? Weil sie Angst haben, Fehler zu machen, den Faden zu verlieren oder etwas nicht zu wissen.

Irriger Glaube: Wenn ich erst einmal …, dann …

Also wird in Rhetorik-Kursen gelernt, wie man dastehen, wie man die Sätze betonen und wo man seine Hände haben darf. Nach zwei Tagen wirkt man wie ein dressiertes Äffchen, das die Hände fast automatisch zur berühmten Merkelraute formt und mit überzogenem Lächeln und unnatürlichen Armbewegungen die Zuschauer begrüßt. Ich frage solche Menschen oft, ob sie morgens im Unternehmen am Kaffeeautomaten ihre Kollegen auch in so einer Haltung begrüßen. Nein, natürlich nicht. Aber warum kommen wir dann auf die irre Idee, dass wir, wenn wir vor anderen Menschen stehen, „besser“ sein müssen als sonst? Weil das innere „Kinder-Denk-Programm“ immer noch wirkt. „So, wie ich bin, ist nicht gut genug.“ Erst wenn ich mein Zimmer aufräume, hat mich meine Mama lieb. Erst wenn ich gute Noten nach Hause bringe, hat mich mein Papa lieb. Erst wenn ich über 5.000 Euro verdiene, bin ich „jemand“. Erst wenn ich 50 Mitarbeiter habe, nimmt man mich ernst.

Denkweise hinterfragen

Bei vielen Menschen kommt igendwann der Punkt im Leben, an dem man genau diese Denkweise hinterfragt. Diese Menschen entdecken dann den wahren Sinn des Wortes „Selbstbewusstsein“. Nämlich sich selber bewusst sein. Zu wissen, was man im Leben wirklich will und was man nicht (mehr) will. Das ist die zentrale Frage. Denn wenn ich nicht weiß, was ich will, bin ich für alle Wünsche und Ziele von anderen Menschen offen. Dann werde ich zur viel zu oft Jasagenden „Servicekraft“ für andere. Zu wissen, was man selber will im Leben, hat aber noch weitere, sehr wichtige Folgen: Ich erfahre dadurch Sinn im Leben. Diese Menschen kommen also im wahrsten Sinne des Wortes zur „Be-SINN-ung“. Und wenn man den Sinn im eigenen Leben bewusst wahrnimmt, erzeugt dies Sicherheit, Motivation und auch eine gewisse innere Ruhe. Wir alle bemerken es: Sinn im Leben verändert nicht nur unser Leben, es verändert auch uns selbst. Denn diese innere Sicherheit und Ruhe ist mächtig: Plötzlich ist uns unser Ziel wichtiger als etwas anderes und uns rutscht ein „Nein, sorry. Dafür habe ich keine Zeit mehr“ über die Lippen. Beim ersten Mal sagen wir das vielleicht noch mit einem inneren Gefühl der Unsicherheit. Denn unser Umfeld wird erstaunt oder sogar irritiert reagieren, dass wir für uns selber einstehen. Das ist man nicht gewohnt. Sehr schnell wird unser Umfeld dies aber akzeptieren und uns ganz neu „einstufen“. Denn mit dieser inneren Sicherheit wirken wir auch automatisch selbstbewusster (was wir dann ja auch wirklich sind).

Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens

Um so weit zu kommen, müssen wir uns allerdings erst einmal ernsthaft fragen: Was ist es aber, was uns wirklich erfüllt? Was uns dazu veranlasst, für uns selber einzustehen und das einzufordern, was wir wirklich verdienen? Der Sinn des eigenen Lebens ist sehr individuell. Jeder Mensch darf sich selber auf die Suche danach machen. Meist haben wir nicht gelernt, uns mit solchen sehr persönlichen Themen zu befassen. Nicht in der Schule und meist auch nicht von den eigenen Eltern. Dies wird sich aber ändern. Denn wer einen tieferen Sinn im eigenen Leben erfährt, ist erfüllter, sicherer und glücklicher. Und das sollte es uns doch wert sein. Macht das Sinn für Sie? ZT

ANZEIGE

Scheideanstalt.de
Ankauf von Dentalscheidgut
- tagesaktuelle Ankaufkurse
- professionelle Edelmetall-Analyse
- schnelle Vergütung

ESG Edelmetall-Service GmbH & Co. KG
+49 7242 95351-58
www.Scheideanstalt.de

ESG Edelmetall-Service GmbH
+41 55 615 42 36
www.Scheideanstalt.ch
ESG

ZT Adresse

Stefan Dudas
suxess ag
Habsburgerstr. 23
6003 Luzern, Schweiz
Tel.: +41 41 2494848
info@stefandudas.com
www.suxess.ch

SCHEU
Dental Technology

Aufbissschienen und Bohrschablonen
IMPRIMO® LC Splint

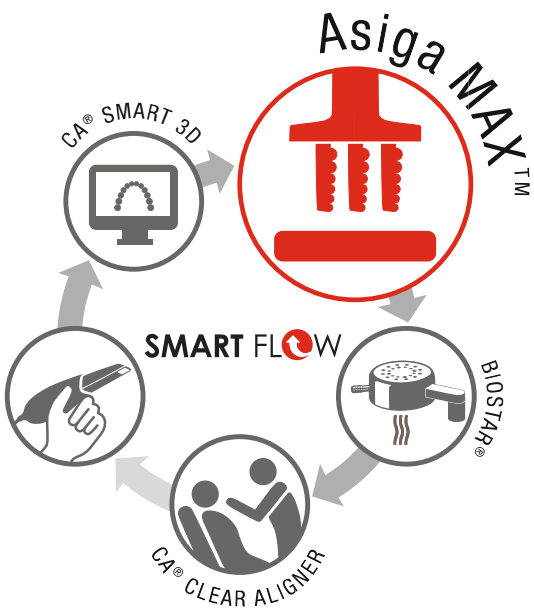
Arbeitsmodelle
IMPRIMO® LC Model

Individuelle Funktionslöffel
IMPRIMO® LC Impression

Dentale Gussobjekte
IMPRIMO® LC Cast

KFO-Transfermasken
IMPRIMO® LC IBT

Zahnfleischmasken
IMPRIMO® LC Gingiva



Asiga MAX™:

Der 3D-Drucker für die digitale Prozesskette in Labor und Praxis.

- Der kompakteste UV HD 3D-Drucker im Dentalbereich
- 62 µm Auflösung
- Intelligentes Positionsanfahrsystem (SPS) für exakte Druckergebnisse
- Füllmengenüberwachung
- Individueller Support für die gesamte Gerätelebensdauer

SCHEU-DENTAL GmbH
www.scheu-dental.com

phone +49 2374 9288-0
fax +49 2374 9288-90