

# MIT ÄUSSEREN ANSPRÜCHEN IN DER WEIHNACHTSZEIT UMGEHEN

Nein sagen zu können ist eine wichtige Fähigkeit, um das Wesentliche nicht aus dem Blick zu verlieren. Gerade als Eltern müssen wir uns bewusst machen, dass unsere Ressourcen begrenzt sind. Die Zeit für uns und unsere Kinder sind etwas sehr Kostbares.

Wir sollten wieder lernen, dass Nein sagen okay ist und wir niemandem einen Gefallen tun oder etwas wiedergutmachen müssen. Wir dürfen selbst entscheiden, ob wir gerade Kapazitäten haben, um noch mehr Aufgaben zu erledigen oder nicht. Und aus einem anfänglichen Nein kann man später immer noch ein Ja machen. Das ist meist einfacher als umgekehrt.

**“Nein-Sagen hat eine zentrale Funktion. Es bedeutet: Ja sagen zu etwas anderem.”**



# Vier Tipps zum Nein sagen

1

**Verschiebe die Antwort:** Du musst nicht immer sofort antworten. Bedenkzeit einzufordern hilft. Vor allem, wenn dein Reflex normalerweise ist, sofort Ja zu sagen. In einigen Fällen reicht allein die Verschiebung der Antwort aus, damit die Anliegen sich in Luft auflösen.

**Bitte darum bei anderen Personen nachzufragen:** Wir alle haben nur begrenzte Energie, um Dinge zu erledigen, physisch und auch emotional. Behalte also deine persönliche Belastungsgrenze im Blick. Oftmals findet sich auch jemand anderes für eine Aufgabe.

2

3

**Priorisiert gemeinsam:** Im Gespräch kannst du mit dem anderen gemeinsam überlegen, welche Aufgabe zuerst erledigt werden muss und ihn so in die Lösungsfindung einbeziehen. Überlegt gemeinsam, welche Aufgabe Priorität hat und was sich auch schieben lässt, damit du nicht in Stress gerätst.

**Versuche, die "Freude am Verpassen" in deinem Leben zu verankern:** Das ist das Gegenteil von FOMO - der Angst, ein soziales Ereignis oder etwas Cooles zu verpassen. Empfinden wir permanent FOMO, verleitet es uns dazu, Dinge zu tun, die eigentlich gar nicht notwendig oder bedeutsam für uns sind. Die Gegenbewegung, "Freude am Verpassen", bedeutet, dir klarzumachen, dass das Hier und Jetzt real ist, dass du hier wirksam bist und einen Unterschied machst.

4