

Gabi Pörner

**NEIN sagen  
will gelernt sein**

Erfolgreich Grenzen setzen

**Ullstein**

# Inhalt

## **Bewusst das Leben ändern-jetzt odernie! 9**

### **Zu oft Ja gesagt-langfristiger Preis bei kurzfristigem Gewinn 16**

Warum Ja und nicht Nein? 16

Wer sich als Opfer fühlt, hat keine Wahl 22

Gefangen in der Opferrolle 28

Langfristiger Preis für das Ja sagen 30

Kurzfristiger Gewinn für das Ja sagen 32

### **Was wäre, wenn ... Drama oder Erfolgsfilm? 34**

Unser Gehirn lernt durch Schmerz und Freude 35

Wenn Sie zu sich selbst stehen 40

### **Perspektivenwechsel-endlich in Freiheit leben! 45**

Wie wollen Sie leben? 46

Radikale Selbstverantwortung 51

Sie sind für Ihr Denken verantwortlich 52

Sie sind für Ihre Gefühle verantwortlich 54

Sie sind für Ihren Körper verantwortlich 55

Selbstverantwortung -das grundlegende Prinzip für ein erfülltes und erfolgreiches Leben 56

### **Problemorientierung oder Zielklarheit - wofür wir KLARE**

#### **Ziele brauchen 58**

Motiviert durch KLARE Ziele 60

### **Warum sag ich Ja, obwohl ich Neinsagen will? 65**

Stolperfallen Glaubenssätze 67

Selbsterfüllende Prophezeiungen 71

Glaubenssätze erkennen 74

Test: Meine inneren Glaubenssätze 86

### **Blockaden lösen und Glaubenssätze verändern 96**

Vorbereitung zur Glaubenssatzänderung 96

Veränderung des Glaubenssatzes 98

## **Wie wir gelernt haben, Ja zu sagen 103**

Liebe, Wertschätzung und Zuwendung -Nahrung für  
die Seele 104

Vom Gefühl, nicht geliebt zu werden 107

## **Die Suchenach Anerkennung und das**

Selbstbestimmungsverbot 112

Liebe, Verbindung und Wachstum -unsere tiefsten  
Bedürfnisse 116

Glaubenssätze, Anerkennung und das  
Selbstbestimmungsverbot 118

Damals ist nicht heute 120

## **Der innere Kritiker und was er wirklich will 123**

Was will der innere Kritiker erreichen? 125

Woher kommt der innere Kritiker? Wie ist er entstanden?

Woran können Sie den inneren Kritiker erkennen? 129

Was können wir tun, um uns vom inneren Kritiker  
abzugrenzen? 130

Der innere und der äußere Kritiker 136

## **Innere Stärke oder Burn-out ? 138**

Rezept für ein Burn-out -mit Garantie 139

Burn-out -was ist das? 141

Wodurch entsteht ein Burn-out? 142

## **Die Bedeutung von Grenzen 151**

Wofür sind intakte Grenzen wichtig? 153

Nein sagen zu alten Gewohnheiten 154

Woran merke ich, dass ich an meine Grenzen komme? 156

Wie gehe ich mit den Grenzen anderer um? 157

Woran merke ich, dass jemand meine Grenzen verletzt? 157

Wie etabliere ich Grenzen, sodass ich mich besser  
schützen kann? 158

## **Akzeptieren oder ärgern? 164**

Akzeptieren statt ärgern 164

Achtsamkeit -wahrnehmen, ohne zu werten 170  
Was also tun? -Achtsamkeit üben 171  
Den inneren Beobachter entwickeln und stärken 174  
Rückfall - Hilfe!!! 179

### **Wie Sie Kraftquellen aktivieren und Ihr Selbstvertrauen stärken 181**

Welchen Wolf wollen Sie füttern? 181  
Innere Kraftquellen nutzen 183

### **Der konstruktive Umgang mit unliebsamen Gefühlen 190**

Wofür unsere Gefühle wichtig sind 191  
Wovon Gefühle abhängig sind 192

### **Nein sagen will gelernt sein! So verbessern Sie Ihre Kommunikation! 198**

Die zwei Gesprächsebenen 200  
Spielregeln für gelingende Kommunikation 204  
Konstruktiv Feedback geben 207  
Wenn Sie Feedback bekommen 212  
Authentisch zuhören -besser verstehen, was der  
Gesprächspartner sagt 214  
Sicher mit Verbalangriffen umgehen 216

### **Erfolgreich Konflikte lösen 221**

Was ist überhaupt ein Konflikt? 221  
Was passiert, wenn Sie einen Konflikt nicht lösen? 223  
Wofür sind Konflikte gut? 224  
Unproduktive Konfliktlösungsversuche 225  
Wie können Sie Konflikte lösen? 226

### **Phasen einer Partnerschaft -deren Konfliktpotenzial und Lernchancen 234**

Die Phasen in einer Paarbeziehung 234

### **Vorsicht! Wie Sie Manipulationsversuche anderer erkennen 240**

»Ich meine es gut mit dir« -dein Retter in der Not 241

Wenn wir Sie (dich) nicht hätten-Manipulation durch den  
Appell an Ihre (deine) Hilfsbereitschaft 243

Manipulation durch Schuldzuweisung und Kritik 244

Manipulation durch Aggression 245

Manipulation über Liebesentzug 246

### **Mitgefühl mit sich selbst-Tor zum inneren Frieden 249**

Wozu brauche ich Mitgefühl mit mir selbst? 250

Mitgefühl mit dem inneren Kind 254

Selbstmitgefühl und Zuversicht -Problemehandeln für  
zukünftige Situationen 257

### **Dankbarkeit-Schlüssel zur Freude 259**

Dankbarkeit - das Hausrezept für Freude 261

### **Vergeben-die letzte Hürde 267**

Was bedeuten Vergeben und Verzeihen? 269

Was Vergeben und Verzeihen nicht bedeuten 271

Warum fallen uns Vergeben und Verzeihen so schwer? 271

Wie können wir vergeben? 275

### **Die Kraft der Selbstbestimmung-dynamische Balance von Ja und Nein 281**

*Danksagung* 283

*Literatur* 284

*Fußnoten* 286

*Weitere Informationen* 287