

# Das Kleinste Beziehungs**1X1**



**Werner May**

***Ein Kreuz-und-Quer-Lese-Buch***

***Dabei an wichtigen Gedanken hängen bleiben***

# Inhalt

## Teil 1 Überblick

Das Wesentliche am  
Kleinsten Beziehungs***1X1***

## Teil 2 Vertiefung

Alles noch einmal, aber mit  
mehr Tiefe und Breite

# *Nutzungsbedingungen*

Sie können gerne kostenfrei

das Kleinste Beziehungs**1X1** ein- oder zweimal kreuz und quer durchblättern und dabei auch gerne etwas länger reinlesen.

Danach haben Sie dann zwei Möglichkeiten:

- Sie entscheiden sich diese PDF nicht zu behalten und weiter zu benutzen. Dann sollten Sie diese einfach löschen.
- Sie möchten diese Lese-PDF gerne behalten. Dann überweisen Sie bitte den Kaufpreis von fünf Euro auf dieses Konto mit dem Stichwort **1X1**:

Werner May, VR-Bank Würzburg.

BIC: GENODEF1WU1

IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

Wir freuen uns aber, egal, wie Sie sich entscheiden, wenn Sie die PDF an andere weiterschicken, von denen Sie annehmen, dass sie sich dafür interessieren könnten.)

**Danke**

# Der Autor

**Werner May**  
*Christlicher Psychologe  
und Publizist*



*„Wichtiges erkennen, dieses in seiner wissenschaftlichen Dimension verstehen, dann ins alltägliche Leben übersetzen, mit einem gelebten Glauben wie Sauerteig durchsäuern, Humor als Würze sollte dabei nicht fehlen, das begreife ich als meine Aufgabe!“*

Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Werner May mit der Kunst des Neinsagens, [Nein5xja.de](http://Nein5xja.de) und hat 21 Variationen des Ja-Sagens – „Expeditionen ins Ja-Land“ in seinem eMagazin [gehaltvoll-magazin.de](http://gehaltvoll-magazin.de) beschrieben.

Wir alle kennen das kleine Einmaleins.  
Es liefert uns die Grundlagen um Rechnen  
und um uns später vielleicht einmal in die  
höheren Gefilde der Mathematik einsteigen  
zu lassen.

Zum großen Beziehungs**1X1** gehören v.a.

- miteinander vertraut werden
- Konflikte bewältigen
- intimes Zusammensein
- lebenslange Freundschaften
- gemeinsam Aufgaben meistern

**Das Kleinste Beziehungs1X1** schafft  
die Voraussetzungen für das große  
Beziehungs**1X1**.

Warum das  
„Kleinste“ und nicht  
das Kleine  
Beziehungs**1x1**?

Weil es kein kleineres mehr  
gibt.

Kleiner geht es nicht.

Für Beziehungen mit Qualität  
braucht es

ein **VERBINDENDES NEIN,**  
ein **KLUGES NOCH NICHT**  
und ein **VERLÄSSLICHES JA,**

mit anderen Worten:

Das Kleinste Beziehungs**1X1.**

Eines unterscheidet vor allem uns Menschen vom Computer:

Wir leben in und aus lebendigen Beziehungen, die kreativ und unberechenbar bleiben.

Das Kleinste Beziehungs $1 \times 1$  benötigt deshalb eine Wertequalität:

**Verlässlichkeit + Klugheit + Verbundenheit**

Im Miteinander sind ein  
**verlässliches Ja,**  
**ein kluges Noch Nicht,**  
**ein verbindendes Nein**  
gefragt.



# Das verlässliche Ja

Das verlässliche Ja macht sich die  
Qualität seines Ja bewusst  
und setzt sich aus  
**sieben erstrebenswerten Ja**  
zusammen

und vermeidet  
**sieben fragwürdige Ja.**

# Das kluge NOCH NICHT

Der Mensch lebt in der Zeit  
und das **Noch Nicht** markiert  
diese Zeitdimension des  
Lebens.

Nicht immer ist die Zeit schon  
reif für ein Ja oder für ein Nein.

Es ist **klug**, sich von Zeitdruck  
nicht zu einem Ja oder Nein  
drängen zu lassen.

# Das Verbindende Nein

Das **Verbindendes Nein** ist ein Nein,  
das nicht trennt, sondern neben  
dem Sinn und Ziel des Neins,  
Beziehungen vertiefen und  
Vertrauen schaffen will.

Es verbindet Menschen miteinander.

# Ja, Nein und Noch Nicht schaffen Grenzen

„Bis hierher darfst du gehen,  
Ja!“

„Halt, ich brauche noch  
etwas Zeit.“

„Nein, stopp, hier musst du  
stehen bleiben.“

# Der fünffache Sinn von Grenzen in Beziehungen

Grenzen helfen mir:

- meine Ziele zu verfolgen
- unterstützen und fördern den anderen
- meine Bedürfnisse zu artikulieren
- meine Wertvorstellungen zu vertreten
- meine Beziehung zu vertiefen

**GRENZEN**

**verdienen**

**UNSER VERTRAUEN**

**solange sie lebendig und  
flexibel bleiben und nicht  
starr sind.**

# **Sieben fragwürdige Ja, die wir vermeiden sollten**

**Das übertriebene Ja**

**Das vertrocknete Ja**

**Das halbe Ja**

**Das kraftlose Ja**

**Das Nein-Ersatz-Ja**

**Das vorschnelle Ja**

**Das Ja, aber (aber = stumm)**

# Die sieben fragwürdigen Ja

## Das übertriebene Ja

Dieses Ja geht über ein entschlossenes Ja hinaus: „So muss es immer sein!“

## Das vertrocknete Ja (die innere Kündigung)

Wir haben einmal Ja zu einer Sache gesagt, und nach einer gewissen Zeit möchte man am liebsten damit nichts mehr zu tun haben. Aber irgendwie bleibt man dabei.

## Das halbe Ja

Da gibt es Gründe, die für das Ja sprechen, aber auch Gründe, die dagegen sprechen. Doch ich habe mir nicht die Zeit genommen, das gründlich abzuwägen.



# Die sieben fragwürdigen Ja

## Das kraftlose Ja

Ein Ja, das nicht eigen motiviert ist, vor allem aus Gehorsam gesprochen wurde. Es wird leicht aufgegeben, was ich zugesagt habe.

## Das Nein-Ersatz-Ja

Ein Nein-Ersatz-Ja geschieht meistens dann, wenn der Preis für das Nein, das ich sagen will, mir zu hoch erscheint, weil Beziehungsstress erwartet wird oder negative Konsequenzen folgen könnten.

# Die sieben fragwürdigen Ja

## Das vorschnelle Ja

Ich hätte mehr Informationen gebraucht, um mir das Ja gründlich zu überlegen. Ohne Wurzeln ziehe ich mich bald wieder zurück oder es muss noch nachgebessert werden, es besteht noch Klärungsbedarf.

## Das Ja, aber (stumm)

Man spricht von der Generation Maybe, die sich bei Entscheidung viele Möglichkeiten offen halten wollen: „Ja, (aber) ich rufe dich mal an ...“

Das Hauptproblem hierbei ist, dass das „aber“ dabei nicht laut ausgesprochen wird.

# Sieben erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten

Das Ja, aber (aber = laut)

Das gewohnte Ja

Das Teil-Ja

Das akzeptierende Ja

Das übereinstimmende Ja

Das entschlossene Ja

Das kluge Ja

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das Ja, aber (laut)

Sind die Gründe, die mit dem „aber“ ausgedrückt werden, echte Gründe, und ich werde dem „aber“ auch nachgehen, dann gehört es zu einer erstrebenswerten Kommunikationskompetenz. „Ja, aber ich muss erst noch einen Anruf abwarten.“

## Das gewohnte Ja

Das gewohnte Ja ist erstrebenswert. Gewohnheiten helfen uns und nehmen uns Entscheidungen ab und das, was wir als Gewohnheit tun, kostet weniger Kraft. Und wir müssen nicht lange überlegen, ob ich das will.

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das sogenannte Teil-Ja

Das sogenannte Teil-Ja ist durchaus hilfreich. „Okay, ich mache mit, auch wenn ich mir was Besseres vorstellen könnte.“

So könnte ein Teil-Ja lauten.

Oder: "Ja, ich bin dabei, wenn es wirklich nicht mehr als einen Tag dauert."

Oder „Wenn du die Kosten trägst, mache ich mit, sonst steige ich wieder aus.“

## Das akzeptierende Ja

Manche Sachen muss man tun, obwohl man es nicht ganz einsieht.

Oder es ist nicht gerade berauschend. Aber, wie gesagt, es muss sein.

Das zu akzeptieren, was notwendig ist, schützt vor einem rebellischen Verhalten und vor sozialen Konflikten.

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das übereinstimmende Ja

Das übereinstimmende Ja fragt danach, ob auch der Inhalt, um den es geht, zu mir passt, ich ihn verstehen und ihm zustimmen kann, um ihn zu meiner Sache zu machen.

## Das entschlossene Ja

Zur Zustimmung kommt beim entschlossenen Ja bewusst die Willenskraft hinzu: Ich möchte mich dafür einsetzen.

Es darf mich etwas kosten.

Und: Ich werde auch Schwierigkeiten überwinden wollen.

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das kluge Ja

Ein kluges, weises Ja liegt dann vor, wenn ein Ja tatsächlich ernst gemeint ist, man aber gleichzeitig ausdrückt, dass es von einem Ja zur eigenen Unvollkommenheit getragen wird.

Diese Gedanken sind aber keine Ausrede, sich zu drücken, sondern Bescheidenheit, die aus der Lebenserfahrung kommt, dass „wir nicht alles im Griff haben“.

**Das Ja, aber (aber = laut)** **Das**

**übertriebene Ja** **Das gewohnte Ja**

**Das Teil-Ja** **Das vertrocknete Ja**

**Das akzeptierende Ja** **Das**

**halbe Ja** **Das überein-**

**stimmende Ja** **Das kraftlose Ja**

**Das Nein-Ersatz-Ja**

**Das entschlossene Ja**

**Das vorschnelle Ja** **Das Ja, aber**

**(aber = stumm)** **Das kluge Ja**



**Das**

**Kleinste Beziehungen *1X1***

**besteht aus dem**

**Klugen NOCH NICHT**

**+ VERBINDENDEN NEIN**

**+ VERLÄSSLICHEN JA.**

# Das **NOCH NICHT**

Nicht immer ist die Zeit schon reif für das Ja oder für das Nein.

Wir brauchen noch Zeit zum Nachdenken, um Informationen oder Rat einzuholen und um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.

# Das **kluge** NOCH NICHT

*„Ich kann jetzt noch nicht Ja oder Nein sagen, brauche noch Zeit, um mich entscheiden zu können.“*

So sich mitzuteilen, ist ein Ausdruck von Klugheit, deshalb das kluge **NOCH NICHT.**

# Es gibt wieder mehrere Noch Nicht

Diese beiden sind erstrebenswert:

- Das **offene Noch Nicht**
- Das **aktive Noch Nicht**

Diese drei sollten wir lassen:

- Das **Risiko-Noch Nicht**
- Das **hilflose Noch Nicht**
- Das **Aufschiebe-Noch Nicht**

# Die beiden klugen Noch Nicht

## Das offene Noch Nicht

Es wird sich in der Sache was tun, eine Entwicklung ist angekündigt oder wird höchstwahrscheinlich stattfinden.

Es ist klug diese abzuwarten.

## Das aktive Noch Nicht

Ich werde selber in dieser Sache noch etwas tun, z.B. Informationen einholen, Gespräche führen oder meine Kompetenzen vorher überprüfen. Dann kann ich mich entscheiden.

# Die drei unklugen Noch Nicht

## Das Risiko-Noch Nicht

Ich warte einfach mal ab, was passiert, ohne Ja oder Nein zu sagen. Dabei kann es allerdings passieren, dass ich dann zu spät komme.

## Das hilflose Noch Nicht

Ich halte mich zurück, weil ich mit einer Entscheidung überfordert bin.

## Das Aufschiebe-Noch Nicht

Mein Noch Nicht ist nicht mehr als eine Ausrede, weil ich nicht Nein sagen kann. Es besteht die Gefahr, dass ich die Zeit nicht nutze, verschlampe, das Problem verdränge oder aussitze.

# Achtung: Manchmal geht ein **NOCH NICHT** aber nicht.

- In Krisensituationen muss zugepackt werden, bei einem Unfall, bei einem Notfall, bei echtem Zeitdruck.
- Auch frage dich selbstkritisch , ob du mehr entscheidungsträge bist, Spontanes nicht so liebst.  
Auch hier etwas Vorsicht mit dem **NOCH NICHT**.
- Nicht oft, aber schon ab und zu mal, kann man wirklich etwas verpassen, wenn man nicht gleich zugreift.

**Zeit,  
die wir uns nehmen,**

**ist Zeit,  
die uns etwas gibt.**

Ernst Ferstl



**Das**  
**Kleinste Beziehungs $1 \times 1$**   
**besteht aus dem**  
**VERBINDENDEN NEIN**

**+ KLUGEN NOCH NICHT**

**+ VERLÄSSLICHEN JA.**

# Wie oft sagen wir am Tag Nein?

Laut Verhaltensforscher treffen wir bewusst oder unbewusst mehr als 20.000 Entscheidungen am Tag, und unsere inneren gedanklichen oder emotionalen Neins und Jas sind als Weichenstellungen an diesen Entscheidungen beteiligt.

Das macht uns eigentlich keinen Stress, – abgesehen von schwierigen Entscheidungen –, aber zwei bis drei bestimmte Neins, die wir gegenüber anderen zu treffen haben, können den ganzen Tag verdunkeln.

# Das Verbindende Nein ist uns unbekannt

Das verbindende Nein ist ein Nein, das von fünf Ja getragen wird:

- Das Ja zum anderen
- Das Ja zum Nein
- Das Ja zur Beziehung
- Das Ja anderer zu mir
- Das Ja dem anderen ein Halt zu sein.

So ein Nein kann Vertrauen bauen,  
Menschen miteinander verbinden, statt  
sich zu trennen oder sich voneinander zu  
distanzieren.

# Die fünf Schritte des VERBINDENDEN NEINS

## 1. Das Ja zum Anderen

Sich innerlich nicht vom andern trennen lassen, egal was er getan hat

## 2. Das Ja zum Nein

Das Nein klar, deutlich und überzeugt aussprechen

## 3. Das Ja zur Beziehung

Sich selber beruhigen und zumindest innerlich in der Beziehung bleiben

## 4. Das Ja anderer zu mir

Ich bin nicht alleine, wenn ich Nein sage. Auch andere würden das tun und sind für mich.

## 5. Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

Dem anderen beistehen, sich zu beruhigen und in eine vertrauensvolle Beziehung einzuwilligen.

**Wir haben ein Ziel  
vor Augen:**

**Erst eine Beziehung,  
die ein Nein aushält,  
ist eine wirkliche  
Beziehung.**

**Eine Beziehung ist dann  
eine tiefe Beziehung,**

**wenn das Nein und das  
Noch Nicht**

**ebenso Vertrauen  
auslöst wie ein Ja.**

**Aber auch der Preis,  
der für das Verbindende Nein  
zu zahlen ist,  
soll nicht verschwiegen  
werden.**

**Es wird mehr Ärger  
in deinem Leben  
geben.**

denn ...



Nein ist ein Ort  
des  
Misstrauens.



Warum?



# Misstrauen aufgrund meiner Nein-Biographie

Wie hat man mir Nein gesagt, als Kind, als  
Jugendlicher, ...?

Habe ich das Nein manchmal oder sogar öfters als  
willkürlich, entwertend oder aggressiv erlebt?

Und wenn ich Nein gesagt habe?

Wie haben sich dann andere verhalten, vor  
allem Autoritätspersonen?

Nichtbeachtend? Missachtend? Verspottend?

Mit Gewalt?

**Kann es sein, dass ich solche  
Erfahrungen vermeiden will und es mir  
deshalb heute schwer fällt,  
Nein zu sagen?**

# Das Problem mit dem Nein beginnt schon bei Adam und Eva!

Im Schöpfungsbericht der Bibel, schaffte das erste Nein schon Probleme.

Über dem Paradies stand das Ja Gottes, nur zu dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse hatte Gott sein Nein gesprochen.

Und sofort konnte um dieses erste Nein herum Misstrauen entstehen: Sollte Gott uns etwas vorenthalten wollen?

**Es ist zu erwarten,  
dass  
jedes bedeutsame  
Nein  
sich als ein Ort des  
Misstrauens anbietet.**

# Was befürchten wir , wenn wir Nein sagen?

- Ärger
- Nachteile
- Beziehungsverschlechterung
- Trennung

# Grundentscheidung: Es darf Ärger geben

Es darf Ärger geben, - auch wenn ich alles richtig mache.

Ich will Ärger nicht mehr ausweichen.

Der mögliche Gewinn eines Nein lohnt sich und deshalb lohnt es sich, dass ich mich dem Ärger stelle!

Ein hoher Preis für Vertrauen, der sich aber lohnt.

**Wir brauchen  
eine Versöhnung  
mit dem Nein.**

# Das Kleinste Beziehungs**1X1** schafft Vertrauen

Das Kleinste Beziehungs**1X1** sagt  
die Wahrheit und erweist sich als  
**ZUVERLÄSSIG.**

Das Kleinste Beziehungs**1x1** ist  
**FÜR DEN ANDEREN.**

Dank des Kleinste Beziehungs**1x1**  
weisen mein Verhalten, meine  
Standpunkte und Überzeugungen  
eine Dauerhaftigkeit auf und ich bin  
**VORHERSAGBAR.**

# Inhalt

**Das war Teil 1: Der Überblick**

**Jetzt Teil 2: Vertiefung**

**Alles noch einmal, aber mit  
mehr Tiefe und Breite**



# Teil 2

## Alles noch einmal, aber mit mehr Tiefe und Breite

- Kein großes **1X1** ohne das kleine!
- Grenzen machen Sinn
- Das Verlässliche Ja
- Das Kluge Noch Nicht
- Das Verbindende Nein
- Vom Preis für das Verbindende Nein
- Friedenszeiten nutzen
- Spiritualität des Beziehungs**1X1**
- Das Kleinste Beziehungs**1X1** schafft Vertrauen

Wir alle kennen das kleine Einmaleins.

Es liefert uns die Grundlagen um Rechnen und um uns später vielleicht einmal in die höheren Gefilde der Mathematik einsteigen zu lassen.

Zum großen Beziehungs**1X1** gehören v.a.

- miteinander vertraut werden
- Konflikte bewältigen
- intimes Zusammensein
- lebenslange Freundschaften
- gemeinsam Aufgaben meistern

**Das Kleinste Beziehungs1X1** schafft die Voraussetzungen für das große Beziehungs**1X1**.

Warum das  
„Kleinste“ und nicht  
das Kleine  
Beziehungs**1x1**?

Weil es kein kleineres mehr  
gibt.

Kleiner geht es nicht.

Für Beziehungen mit Qualität  
braucht es

ein **VERBINDENDES NEIN,**  
ein **KLUGES NOCH NICHT**  
und ein **VERLÄSSLICHES JA,**

mit anderen Worten:

Das Kleinste Beziehungs**1X1.**

Eines unterscheidet vor allem uns Menschen vom Computer:

Wir leben in und aus lebendigen Beziehungen, die kreativ und unberechenbar bleiben.

Das Kleinste Beziehungs $1 \times 1$  benötigt deshalb eine Wertequalität:

**Verlässlichkeit + Klugheit + Verbundenheit**

Im Miteinander sind ein  
**verlässliches Ja,**  
**ein kluges Noch Nicht,**  
**ein verbindendes Nein**  
gefragt.

# Das verlässliche Ja

Das verlässliche Ja macht sich die  
Qualität seines Ja bewusst  
und setzt sich aus  
**sieben erstrebenswerten Ja**  
zusammen  
und vermeidet  
**sieben fragwürdige Ja.**

# Das kluge NOCH NICHT

Der Mensch lebt in der Zeit  
und das **Noch Nicht** markiert  
diese Zeitdimension des  
Lebens.

Nicht immer ist die Zeit schon  
reif für ein Ja oder für ein Nein.

Es ist **klug**, sich von Zeitdruck  
nicht zu einem Ja oder Nein  
drängen zu lassen.

# Das Verbindende Nein

Das **Verbindendes Nein** ist ein Nein,  
das nicht trennt, sondern neben  
dem Sinn und Ziel des Neins,  
Beziehungen vertiefen und  
Vertrauen schaffen will.

Es verbindet Menschen miteinander.



# **Ja, Nein und Noch Nicht schaffen Grenzen**

**„Bis hierher darfst du gehen,  
Ja!“**

**„Halt, ich brauche noch  
etwas Zeit.“**

**„Nein, stopp, hier musst du  
stehen bleiben.“**

# Der fünffache Sinn von Grenzen in Beziehungen

**Grenzen helfen mir:**

- **meine Ziele zu verfolgen**
- **unterstützen und fördern den anderen**
- **meine Bedürfnisse zu artikulieren**
- **meine Wertvorstellungen zu vertreten**
- **meine Beziehung zu vertiefen**

*„Es war für mich ganz neu hinter einem Nein einen Sinn zu sehen und nicht nur ein negatives Gefühl.*

*Als ich mir die fünf Sinndimensionen bewusst gemacht habe, gab mir das viel Kraft, denn mein Nein stand jetzt nicht mehr so auf wackligen Beinen, sondern hatte ein festes Fundament bekommen.*

*Das gab mir viel Sicherheit in meinem Alltag.“*

**GRENZEN**

**verdienen**

**UNSER VERTRAUEN**

**solange sie lebendig und  
flexibel bleiben und nicht  
starr sind.**

# Lebendige Grenzen dienen der Beziehungsvertiefung

Am Strand gibt es zwar auch eine Grenze zwischen Meer und Land, aber eine bewegliche, eine lebendige, mit Ebbe und Flut verschiebt sie sich. Es entsteht ein Grenzbereich, eine lebendige Grenze.

Lebendige Grenzen,  
nicht starre!

Klare Grenzen, aber flexible!

# Lebendige Grenzen wagen

Grenzen sind für den Menschen da,  
nicht der Mensch für die Grenze.

Wir opfern niemand der Grenze.

Es geht immer um den Menschen,  
und nicht nur um die Regel, nicht  
nur um das Gesetz.

Diese dienen, aber sie dürfen nicht  
zum Selbstzweck werden.

# Lebendige Grenzen: Ein Beispiel

**Nehmen wir als Beispiel:**

**Zu spät zu einer internen Sitzung kommen**

**Warum sollen wir pünktlich sein?**

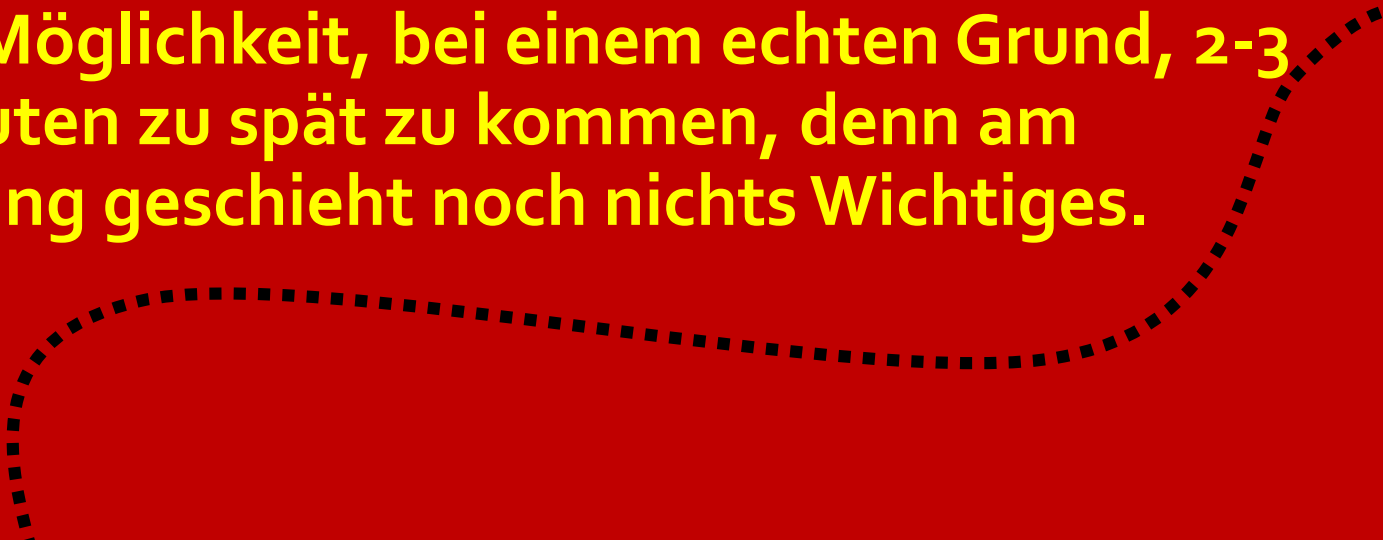
- Um gemeinsam beginnen zu können.
- Um wieder rechtzeitig aufhören zu können.

**Und der Grenzbereich? Was heißt pünktlich?**

**Bei einer internen Sitzung bedeutet pünktlich zu sein, 2-3 Minuten vorher da zu sein.**

**Kann ich nicht pünktlich sein, heißt das auch, mich rechtzeitig zu entschuldigen.**

**Verbindlicher lebendiger Grenzbereich wären also höchstens 5 Minuten vorher - vorher wäre auch niemand Verantwortliches da - mit der Möglichkeit, bei einem echten Grund, 2-3 Minuten zu spät zu kommen, denn am Anfang geschieht noch nichts Wichtiges.**



# Grenzen sind etwas Gutes!

Das Bild des lebendigen Strandes ist jetzt noch um das Bild der festen Leitplanke zu ergänzen.



Jedes Nein erfüllt als Grenzsetzung wie eine Leitplanke eine dreifache

**Funktion:**

- Es gibt uns **ORIENTIERUNG**, wo der Weg verläuft.
- Es **SCHÜTZT UNS**, wenn wir in der Gefahr stehen, vom Weg abzukommen.
- Und es **SCHÜTZT ANDERE** vor uns, bzw. schützt uns vor anderen, wenn wir oder diese vom Weg abgekommen sind.



**GRENZEN**

**verdienen**

**UNSER VERTRAUEN**

**solange sie lebendig und  
flexibel bleiben und nicht  
starr sind.**

# Das Kleinste Beziehungs**1X1** stärkt mich

Der angestrebte fünffache Sinn der  
Grenzen durch

das Kleinste Beziehungs**1X1**

... stärkt meine

Innere Überzeugungsautorität, dass  
ich auf dem richtigen Weg bin,

... gibt mir eine natürliche Autorität,  
wird dadurch also wirkungsvoller.

... lässt mich dabei aber gleichzeitig  
auch offen für den anderen bleiben.

# Ohne dem Kleinsten Beziehungs*1X1* ...

... werden wir unsere Ziele nicht erreichen

... können wir andere nicht unterstützen und fördern

... werden unsere berechtigten Bedürfnisse vernachlässigt

... unsere Werte werden verletzt

... unseren Beziehungen wird es an Tragfähigkeit und Tiefe mangeln

# Leben mit dem Kleinsten Beziehungs**1X1**

Das Kleinste Beziehungs**1X1**

schafft ein belastbares Leben,  
macht uns stressresistenter, was  
auch bedeutet,

Angst vor Fehlern und Misserfolg  
zu verlieren.

# Leben mit dem Kleinsten Beziehungs**1X1**

Wir bekommen Appetit auf  
eine Liebe,

die nicht nur Ja sagen,  
sondern auch Nein sagen  
kann

und nicht sofort Gegenliebe  
erwartet und braucht.

# Appetit auf das Kleinste Beziehungs*1X1* bekommen?

Darum wird es jetzt im Folgenden gehen:

- Das Verlässliche Ja
- Das Kluge Noch Nicht
- Das Verbindende Nein
- Vom Preis für das Verbindende Nein
- Friedenszeiten nutzen

**Die kürzesten Wörter,  
nämlich  
„Ja“ und „Nein“  
erfordern  
das meiste  
Nachdenken.**

Pythagoras

Das

Kleinste Beziehungs*1X1*

besteht aus dem

**VERLÄSSLICHEN JA**

+ VERBINDENDEN NEIN

+ KLUGEN NOCH NICHT



**Die sieben  
fragwürdigen Ja  
+  
die sieben  
erstrebenswerten Ja**

**Fragwürdige Ja durchschauen und  
erstrebenswerte Ja verstehen  
lernen,  
das vertieft Beziehungen.**

**Wir und auch andere gewinnen.**

~~Die sieben  
fragwürdigen Ja~~



Die sieben  
erstrebenswerten  
Ja

# Das Ja öffnet Türen

**für**

- **Beziehungen**
- **Aufgaben**
- **neue Erfahrungen und Lernprozesse**
- **Kreativität**
- **zum Genießen**

**um**

- **Neues zu entdecken**
- **nachhaltige Leistungen zu erschließen**
- **dauerhafte Beziehungen zu ermöglichen**
- **belastbar zu leben**
- **Fürsorge für andere zu gewährleisten**

**USW.**

# Das Ja öffnet Türen

Mit unserem Ja besitzen wir die Schlüssel zu all diesen Lebensräumen, unser Ja sperrt sie auf.

Und ist unser Ja ein Ja, hinter dem wir stehen können, erschließen sich Lebensmöglichkeiten mit ihren Lebensqualitäten, inklusive Vertrauen.

# Die sieben fragwürdigen Ja

## Das kraftlose Ja

Ein Ja, das nicht eigen motiviert ist, vor allem aus Gehorsam gesprochen wurde. Es wird leicht aufgegeben, was ich zugesagt habe.

## Das Nein-Ersatz-Ja

Ein Nein-Ersatz-Ja geschieht meistens dann, wenn der Preis für das Nein, das ich sagen will, mir zu hoch erscheint, weil Beziehungsstress erwartet wird oder negative Konsequenzen folgen könnten.

# Die sieben fragwürdigen Ja

## Das vorschnelle Ja

Ich hätte mehr Informationen gebraucht, um mir das Ja gründlich zu überlegen. Ohne Wurzeln ziehe ich mich bald wieder zurück oder es muss noch nachgebessert werden, es besteht noch Klärungsbedarf.

## Das Ja, aber (stumm)

Man spricht von der Generation Maybe, die sich bei Entscheidung viele Möglichkeiten offen halten wollen: „Ja, (aber) ich rufe dich mal an ...“

Das Hauptproblem hierbei ist, dass das „aber“ dabei nicht laut ausgesprochen wird.

# **Sieben erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten**

**Das Ja, aber (aber = laut)**

**Das gewohnte Ja**

**Das Teil-Ja**

**Das akzeptierende Ja**

**Das übereinstimmende Ja**

**Das entschlossene Ja**

**Das kluge Ja**

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das Ja, aber (laut)

Sind die Gründe, die mit dem „aber“ ausgedrückt werden, echte Gründe, und ich werde dem „aber“ auch nachgehen, dann gehört es zu einer erstrebenswerten Kommunikationskompetenz. „Ja, aber ich muss erst noch einen Anruf abwarten.“

## Das gewohnte Ja

Das gewohnte Ja ist erstrebenswert. Gewohnheiten helfen uns und nehmen uns Entscheidungen ab und das, was wir als Gewohnheit tun, kostet weniger Kraft. Und wir müssen nicht lange überlegen, ob ich das will.



# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das sogenannte Teil-Ja

Das sogenannte Teil-Ja ist durchaus hilfreich. „Okay, ich mache mit, auch wenn ich mir was Besseres vorstellen könnte.“

So könnte ein Teil-Ja lauten.

Oder: "Ja, ich bin dabei, wenn es wirklich nicht mehr als einen Tag dauert."

Oder „Wenn du die Kosten trägst, mache ich mit, sonst steige ich wieder aus.“

## Das akzeptierende Ja

Manche Sachen muss man tun, obwohl man es nicht ganz einsieht.

Oder es ist nicht gerade berauschend. Aber, wie gesagt, es muss sein.

Das zu akzeptieren, was notwendig ist, schützt vor einem rebellischen Verhalten und vor sozialen Konflikten.

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das übereinstimmende Ja

Das übereinstimmende Ja fragt danach, ob auch der Inhalt, um den es geht, zu mir passt, ich ihn verstehen und ihm zustimmen kann, um ihn zu meiner Sache zu machen.

## Das entschlossene Ja

Zur Zustimmung kommt beim entschlossenen Ja bewusst die Willenskraft hinzu: Ich möchte mich dafür einsetzen.

Es darf mich etwas kosten.

Und: Ich werde auch Schwierigkeiten überwinden wollen.

# Die sieben erstrebenswerten Ja

## Das kluge Ja

Ein kluges, weises Ja liegt dann vor, wenn ein Ja tatsächlich ernst gemeint ist, man aber gleichzeitig ausdrückt, dass es von einem Ja zur eigenen Unvollkommenheit getragen wird.

Diese Gedanken sind aber keine Ausrede, sich zu drücken, sondern Bescheidenheit, die aus der Lebenserfahrung kommt, dass „wir nicht alles im Griff haben“.

# Wie finde ich zu einem verlässlichen Ja

## Seiner Intuition trauen, aber nicht nur ...

- Intuition meint, einem stimmigen Gefühl trauen, das ich bei einer Sache habe: Ja, das könnte passen.
- Dieses Gefühl von Stimmigkeit ist nicht so sehr von augenblicklichen Einflüssen bestimmt, sondern greift mehr auf nicht bewusste Lebenserfahrungen zurück.
- Aber bitte nicht Bauch gegen Kopf oder umgekehrt ausspielen, denn Gedanken sind immer von Gefühlen begleitet und bei jeder Intuition sind Gedanken mit dabei. Deshalb auch vernünftig-intuitiv!

# Wie finde ich zu einem verlässlichen Ja

**Ein verlässliches Ja wählt einen vernünftig-intuitiven Entscheidungsprozess.**

Folgende Schritte gilt es dabei zu gehen:

- Das Thema genauer fassen: Worum geht es genau?
- Lösungen oder Alternativen sammeln: Es gibt immer mehr als anfänglich gedacht.
- Bewertungskriterien aufstellen: Was ist mir wichtig, bedeutsam?
- Gewichtung dieser Kriterien: wie wichtig und bedeutsam sind diese wiederum?
- Bewertung der Alternativen anhand dieser Kriterien und deren Gewichtung
- Auswertung: Was hat am meisten Punkte?
- Sich mit Ratgebern darüber austauschen

**Das Ja, aber (aber = laut)** **Das**

**übertriebene Ja** **Das gewohnte**

**Ja** **Das Teil-Ja** **Das vertrocknete Ja**

**Das akzeptierende Ja** **Das**

**halbe Ja** **Das überein-**

**stimmende Ja** **Das kraftlose Ja**

**Das Nein-Ersatz-Ja**

**Das entschlossene Ja**

**Das vorschnelle Ja**

**Das Ja, aber**

**(aber = stumm)** **Das kluge Ja**

Das

Kleinste Beziehung*1X1*

besteht aus dem

**KLUGEN NOCH NICHT**

+ VERBINDENDEN NEIN

+ VERLÄSSLICHEN JA.

# Das NOCH NICHT

**Nicht immer ist die Zeit schon reif für das Ja oder für das Nein.**

**Wir brauchen noch Zeit zum Nachdenken, Informationen oder Rat einzuholen und um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.**



# Das kluge NOCH NICHT

*„Ich kann jetzt noch nicht Ja oder Nein sagen, brauche noch Zeit, um mich entscheiden zu können.“*

So sich mitzuteilen, ist ein Ausdruck von Klugheit, deshalb das kluge NOCH NICHT.

# Es gibt wieder mehrere Noch Nicht

Diese beiden sind erstrebenswert:

- Das offene Noch Nicht
- Das aktive Noch Nicht

Diese drei sollten wir lassen:

- Das Risiko-Noch Nicht
- Das hilflose Noch Nicht
- Das Aufschiebe-Noch Nicht

# Die beiden klugen Noch Nicht

## Das offene Noch Nicht

Es wird sich in der Sache was tun, eine Entwicklung ist angekündigt oder wird höchstwahrscheinlich stattfinden.

Es ist klug diese abzuwarten.

## Das aktive Noch Nicht

Ich werde selber in dieser Sache noch etwas tun, z.B. Informationen einholen, Gespräche führen oder meine Kompetenzen vorher überprüfen. Dann kann ich mich entscheiden.

# Die drei unklugen Noch Nicht

## Das Risiko-Noch Nicht

Ich warte einfach mal ab, was passiert, ohne Ja oder Nein zu sagen. Dabei kann es allerdings passieren, dass ich dann zu spät komme.

## Das hilflose Noch Nicht

Ich halte mich zurück, weil ich mit einer Entscheidung überfordert bin.

## Das Aufschiebe-Noch Nicht

Mein Noch Nicht ist nicht mehr als eine Ausrede, weil ich nicht Nein sagen kann. Es besteht die Gefahr, dass ich die Zeit nicht nutze, verschlampe, das Problem verdränge oder aussitze.

# Formulierungsvorschläge für ein NOCH NICHT

*„Das kann ich jetzt noch nicht  
entscheiden, weil ...*

*... ich erst noch jemand fragen muss*

*... noch schauen muss, ob ich Zeit habe*

*... erst noch diese Aufgabe erledigen  
muss*

*... und ich gebe dann morgen (in zwei  
Tagen, nächste Woche, ...) Bescheid.“*

# **Achtung: Manchmal geht ein NOCH NICHT aber nicht.**

- In Krisensituation muss zugepackt werden, bei einem Unfall, bei einem Notfall, bei echtem Zeitdruck.
- Auch frage dich selbstkritisch , ob du mehr entscheidungsträge bist, Spontanes nicht so liebst.  
Auch hier etwas Vorsicht mit dem **NOCH NICHT.**
- Nicht oft, aber schon ab und zu mal, kann man wirklich etwas verpassen, wenn man nicht gleich zugreift.

# ... und wenn der andere jetzt Druck macht, eine Entscheidung will?

Es ist ein Zeichen für innere Stärke, egal wie die Reaktion ausfällt, am seinem **NOCH NICHT** festzuhalten. Das Noch Nicht ist eine legitime Entscheidung!

Auf jeden Fall gilt: Ein Ja oder Nein nach einer Zeit der Überlegens dank des **NOCH NICHTS** hat einen höheren Wert an Zuverlässigkeit und unterstützt die Beziehungsvertiefung.

**Zeit,  
die wir uns nehmen,**

**ist Zeit,  
die uns etwas gibt.**

Ernst Ferstl



Das

Kleinste Beziehungs*1X1*

besteht aus dem

**VERBINDENDEN NEIN**

+ KLUGEN NOCH NICHT

+ VERLÄSSLICHEN JA.

# Wie oft sagen wir am Tag Nein?

Laut Verhaltensforscher treffen wir bewusst oder unbewusst mehr als 20.000 Entscheidungen am Tag, und unsere inneren gedanklichen oder emotionalen Neins und Jas sind als Weichenstellungen an diesen Entscheidungen beteiligt.

Das macht uns eigentlich keinen Stress, – abgesehen von schwierigen Entscheidungen –, aber zwei bis drei bestimmte Neins, die wir gegenüber anderen zu treffen haben, können den ganzen Tag verdunkeln.

# Das Verbindende Nein ist uns unbekannt

Das verbindende Nein ist ein Nein, das von fünf Ja getragen wird:

- Das Ja zum anderen
- Das Ja zum Nein
- Das Ja zur Beziehung
- Das Ja anderer zu mir
- Das Ja dem anderen ein Halt zu sein.

So ein Nein kann Vertrauen bauen,  
Menschen miteinander verbinden, statt  
sich zu trennen oder sich voneinander zu  
distanzieren.

# Die fünf Schritte des VERBINDENDEN NEINS

## 1. Das Ja zum Anderen

Sich innerlich nicht vom andern trennen lassen, egal was er getan hat

## 2. Das Ja zum Nein

Das Nein klar, deutlich und überzeugt aussprechen

## 3. Das Ja zur Beziehung

Sich selber beruhigen und zumindest innerlich in der Beziehung bleiben

## 4. Das Ja anderer zu mir

Ich bin nicht alleine, wenn ich Nein sage. Auch andere würden das tun und sind für mich.

## 5. Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

Dem anderen beistehen, sich zu beruhigen und in eine vertrauensvolle Beziehung einzuwilligen.

# 1. Schritt

## Mein Ja zum anderen

Ich will dich verstehen.

Spontane Erklärungen, warum der andere etwas tut, werden immer anspringen. Aber diese Erklärungen müssen nicht stimmen.

Und um es klar zu sagen: Den anderen verstehen, heißt nicht, ihm Recht gegen, sondern sich auf seine Seite stellen und für ihn sein, auch wenn ich ihm dann Nein sage.

Den anderen verstehen, kann aber auch heißen, dass ich dann anders auf ihn eingehen kann und ein Nein sich vielleicht sogar erübrigt.

# 2. Schritt

## Mein Ja zum Nein

### Das Nein klar und beharrlich sprechen

Begründungen gebe ich nicht mehr als ein bis zwei, damit nicht der Eindruck entsteht, ich wolle es besser wissen.

Die akute Neinsituation eignet sich nicht so gut, um Begründungen miteinander auszutauschen, das sollte in extra Zeiten geschehen. Aber Begründungen reichen sozusagen dem anderen die Hand.

Eindeutig: Ich sage z.B. „Nein, ich brauche dich, du hattest zugesagt.“ Also nicht mit „Vielleicht“ beginnen, oder „Es wäre schön, wenn ...“

Mit Blickkontakt: Blickkontakt stellt Beziehung her und wenn er etwas andauert, intensiviert er das Nein.

# 3. Schritt

## Das Ja anderer zu mir

Es gibt andere, die ebenfalls das Nein sprechen würden. Sie sind für mich, stehen (unsichtbar) hinter mir. Das schafft ein Ja zu mir.

Aber auch ich selbst bin für mich:

Ich darf Nein sagen, weil ich bin!

Ich bin nicht weniger wichtig als der andere.

# 4. Schritt

## Mein Ja zur Beziehung

Sich selber beruhigen, bzw. zumindest innerlich in der Beziehung bleiben.

Bildlich gesprochen: Ich reiche dem anderen die Hand und drücke irgendwie aus, dass wir mehr als dieses Nein-Thema sind und bleiben wollen.



**Wir haben ein Ziel  
vor Augen:**

**Erst eine Beziehung,  
die ein Nein aushält,  
ist eine wirkliche  
Beziehung.**

**Dazu gebe auch ich meinen Beitrag.**

# 5. Schritt

## Mein Ja, unterstützend Halt zu geben

Egal wie der andere sich verhält, ich lasse mich nicht trennen. Ich, der vorher quasi der Aggressor war, biete mich jetzt als Haltgeber an.

Wenn er sich mir jetzt anvertraut, geschieht Heilung von Misstrauen, das ein Nein auslöst. Vertrauen wächst.

Dieses fünfte Ja kann nicht immer zum Tragen kommen, es braucht dazu einen besonderen Raum, wie z.B. eine heilpädagogische Beziehung. Am Arbeitsplatz ist dieser Schritt kaum möglich.

# Übung – Teil 1

Die sogenannte **Faustübung**, zu der ich Sie jetzt motivieren will, verdeutlicht das gut, was es bedeutet, beim anderen zu sein.

**Um was geht es bei der Faustübung?**

Zwei Personen sitzen einander gegenüber. Die eine macht eine Faust, die andere hat die Aufgabe, diese Faust zum Öffnen zu bringen, allerdings ohne Worte und ohne Gewalt.

# Typischer Verlauf der Faust-Übung

Zuerst versucht der Öffner irgendetwas zu machen, er streichelt oder versucht vorsichtig einzelne Finger zu bewegen. Nichts passiert. Vielleicht gibt er jetzt schon innerlich auf. Oder ...

Er wird kreativer: legt seine Brille auf die Faust, kitzelt, lässt etwas Wertvolles fallen, damit der andere zugreift, ... Nichts passiert.

Wahrscheinlich wird er innerlich resignieren, oder er begreift, dass er die Faust nicht öffnen kann, nur der andere, wenn dieser es will.

Jetzt ist die Chance vom Machen zum Sichern umzusteigen, seine Hand sichernd unter die Faust zu halten, bis diese sich freiwillig öffnet, wie lange das auch dauern mag.

**Er braucht eine Entscheidung, beim anderen zu bleiben, sich nicht trennen zu lassen. Wie beim Verbindenden Nein.**

# Die Faustübung ist ein Geheimtipp!

*„Das "Faustöffnen" ist ein einfaches und geniales Beispiel für viele vermeintliche Probleme, wo wir versuchen, Situationen ändern zu wollen.*

*Ich habe dadurch ein Bewusstsein bekommen, dass sowohl privat sich vieles nicht so verbiegen lässt, wie ich es vielleicht gerne hätte, beruflich ist es aber zu einer völligen Umdenke gekommen und ich gehe weitaus professioneller mit dem vermeintlichen Versagen meiner Kunden um.*

*Nun - man reibt sich auf und regt sich mehr auf als der Kunde- und eben dies ist der Fehler, denn in in der Liebe verschweigt man dem Kunden nicht, was wichtig zu tun ist. ...*

*Dann ist es trotzdem wichtig und gut, die Beziehung zu halten und nicht abmahnend mit Stress-NEIN zu reagieren - es tun sich manchmal später Lösungen auf - ich bleibe gelassen, ich halte es aus, ich darf mich selbst als derjenige sehen, der sich genug bemüht, jedoch das Ergebnis hängt eben nicht von mir in erster Linie ab.“*

**Wir haben ein Ziel  
vor Augen:**

**Erst eine Beziehung,  
die ein Nein aushält,  
ist eine wirkliche  
Beziehung.**

**Aber auch der Preis,  
der für das Verbindende Nein  
zu zahlen ist,  
soll nicht verschwiegen  
werden.**

**Es wird mehr Ärger  
in deinem Leben  
geben.**

denn ...



**Nein ist ein Ort  
des  
Misstrauens.**



**Warum?**



# Misstrauen aufgrund meiner Nein-Biographie

Wie hat man mir Nein gesagt, als Kind, als  
Jugendlicher, ...?

Habe ich das Nein manchmal oder sogar öfters als  
willkürlich, entwertend oder aggressiv erlebt?

Und wenn ich Nein gesagt habe?

Wie haben sich dann andere verhalten, vor  
allem Autoritätspersonen?

Nichtbeachtend? Missachtend? Verspottend?

Mit Gewalt?

**Kann es sein, dass ich solche  
Erfahrungen vermeiden will und es mir  
deshalb heute schwer fällt,  
Nein zu sagen?**

# **Das Problem mit dem Nein beginnt schon bei Adam und Eva!**

**Im Schöpfungsbericht der Bibel, löste das erste Nein schon Probleme aus.**

**Über dem Paradies stand das Ja Gottes, nur zu dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse hatte Gott sein Nein gesprochen.**

**Und sofort konnte um dieses erste Nein herum Misstrauen entstehen: Sollte Gott uns etwas vorenthalten wollen?**

**Es ist zu erwarten,  
dass  
jedes bedeutsame  
Nein  
sich als ein Ort des  
Misstrauens anbietet.**

# Was befürchten wir , wenn wir Nein sagen?

- Ärger
- Nachteile
- Beziehungsverschlechterung
- Trennung

# ... vor allem Ärger!

Wer sich entscheidet, Nein zu sagen und dies konsequent, muss damit rechnen, dass es Ärger geben wird, auch beim Verbindenden Nein.

Es scheint leichter zu sein, nur Ja zu sagen und zu hoffen, dann von allen geliebt zu werden und ohne Ärger miteinander auszukommen.

Doch der Ärger, dem wir meinen, ausweichen zu können, schafft später einen viel größeren Ärger als den, dem wir anfänglich ausgewichen sind.

# Grundentscheidung: Es darf Ärger geben

Es darf Ärger geben, - auch wenn ich alles richtig mache.

Ich will Ärger nicht mehr ausweichen.

Der mögliche Gewinn eines Nein lohnt sich und deshalb lohnt es sich, dass ich mich dem Ärger stelle!

Ein hoher Preis für Vertrauen, der sich aber lohnt.

# Ärger?

Wie stehen wir grundsätzlich zum Ärger, was haben wir gelernt, was das ist und wie wir damit umzugehen haben?

Haben wir gelernt, dass Ärger ein schlechtes Gefühl ist und zum Beispiel Freude ein gutes?

Und, dass schlechte Gefühle nicht sein dürfen?

# Ärger – Ja, bitte

Legen wir diese Einteilung in schlechte und gute Gefühle beiseite, denn wirklichkeitsnäher ist die Einteilung in angenehme und unangenehme Gefühle.

Angenehme Gefühle erfreuen und motivieren, unangenehme Gefühle, warnen und sind Signale, aufzupassen.

Und Ärger ist so ein Signalgefühl, dass irgendetwas nicht stimmt.

Ärger ist also grundsätzlich erst einmal nichts Schlechtes, Verbotenes.

(Auch Freude, kann durchaus schlecht sein, nicht nur in der Form der Schadenfreude, sondern auch zum falschen Zeitpunkt.)



**Ärger kann nicht  
vermieden werden.**

**>"Neinsagen bedeutet: Es gibt evtl. Ärger!" Jawohl- da haben Sie Recht und dann gibt es halt Ärger; jedoch ist es wie beim Gewitter: Danach ist die Luft klarer.**

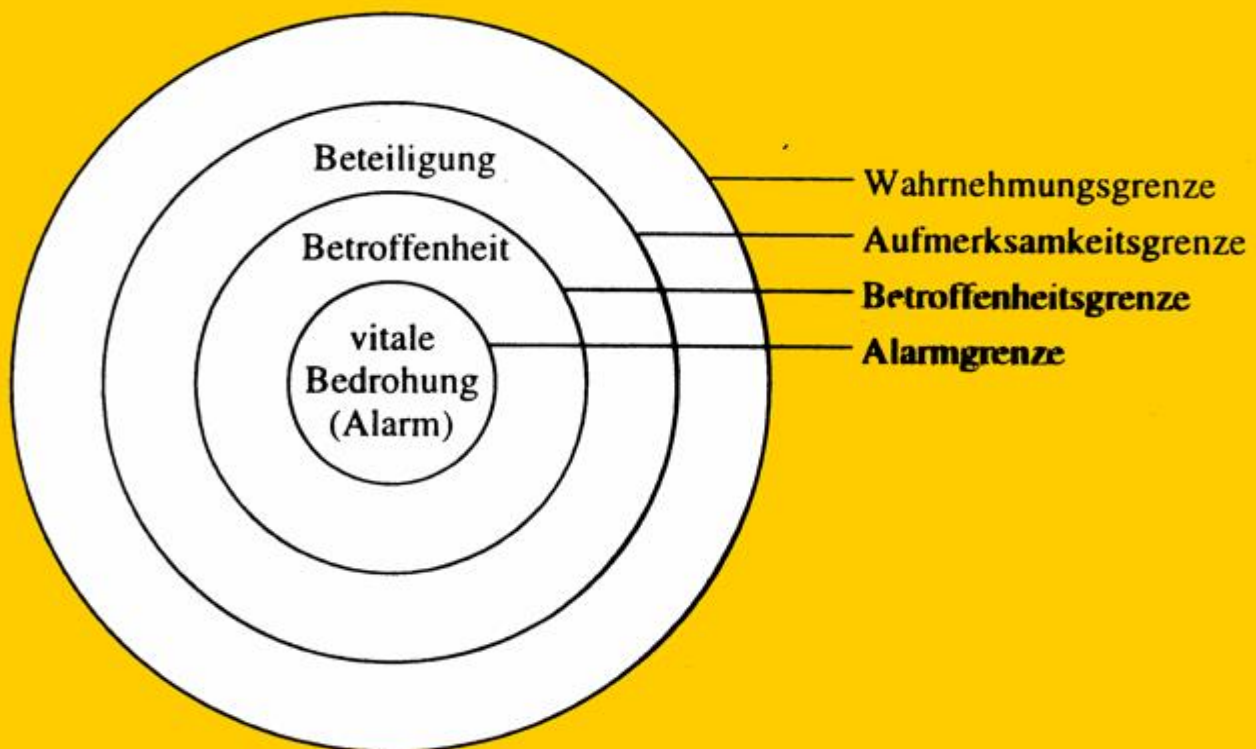
**Diese blöde Harmoniesucht - so ganz habe ich es nicht draußen, aber wir sind und bleiben ja Lernende - in jeder Hinsicht.<**

**Ärger als Signalgefühl**

**– Ja, bitte!**

**Wir brauchen  
eine Versöhnung  
mit dem Nein.**

# Unsere inneren Grenzen gestalten



# Was tritt heute an meine vier inneren Grenzen heran?

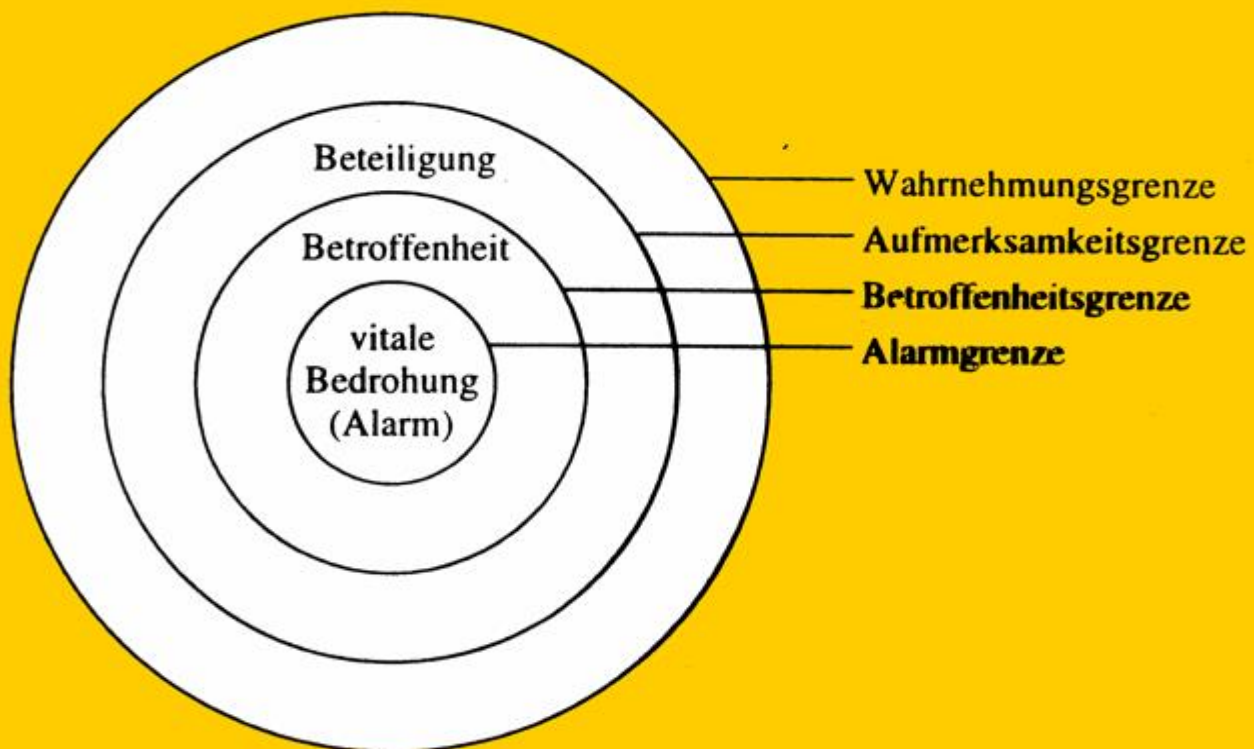
Wo fühle ich mich zum Beispiel heute bedroht? Durch meinem Vorgesetzten oder durch alkoholisierte Mitbürger?

Was macht mich betroffen, wo werde ich beteiligt sein? Wie nahe lasse ich die Krankheiten und Schwächen anderer an mich heran? Will ich überhaupt etwas davon hören? Wie betroffen machen mich die Nachrichten aus den Krisengebieten der Welt?

Wer und was wird heute alles über meine Wahrnehmungsgrenze treten? Der Nachbar mit seinem Motorradlärm?

Will ich das? Soll das sein? Wie bewusst werde ich das alles mitgestalten?  
Unser Ja und Nein ist gefragt

# Das Verbindende Nein stärkt unsere Inneren Grenzen



# „Friedenszeiten“ nutzen!

Warum nutzen wir Friedenszeiten, Zeiten also in dem das Nein-Thema kein Thema ist, so selten zum Nachdenken, zum Planen, zum Auswerten, zum Besprechen, zur Aussprache... ?

Meistens sind wir froh, dass Frieden ist und haben keine Lust, uns durch das Nein-Thema diesen stören zu lassen.

Aber wann sonst sollten wir die nötige Distanz finden, um in Ruhe miteinander sprechen zu können?



# **„Friedenszeiten“ beziehungsvertiefend nutzen!**

- **Nicht um den heißen Brei herum reden, sondern zur Sache kommen: Um was geht es?**
- **Als erstes dann: Was ist die Sicht des anderen? Diese kann ganz anders sein, als ich bisher gedacht habe.**
- **Dann meine Sicht. Das Nein: Um was geht es? Meine Gründe für das Nein?**
- **Einander verstehen, auch wenn ich wahrscheinlich bei meinem Nein bleibe.**
- **Mögliche Konsequenzen besprechen**
- **Vereinbarungen treffen, bzgl. Konsequenzen und wie und wann wir wieder darüber reden.**

**„Friedenszeiten  
nutzen“  
reicht dem anderen  
die Hand!**

**Einen anderen  
verstehen, heißt  
noch nicht, dass ich  
dem anderen  
Recht gebe!**

# Die Spiritualität des Beziehungs**1X1**

*Oder*

**Die drei  
tragenden  
Ja**

# Drei tragende Ja

- **Meine Selbstbeachtung**
  - **Meine Selbstwirksamkeit**
- **Gottes Ja zu mir**

# **Ein spezielles Ja zu mir: Die Selbstbeachtung**

**Ich kann lernen, wo meinen Grenzen  
sind, an Kraft, an zumutbarer Nähe,  
an Fähigkeiten, ...**

**weil nur dann nicht Angst und  
Überforderung meine Beziehungen  
und mein Handeln bestimmen.**

**Mich selber beachten heißt aber  
auch: nicht nur meine Grenzen  
kennen, sondern auch meine  
Freuden.**

***„Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht,  
wem kann der gut sein? Denk also daran:  
Gönne dich dir selbst.***

***Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage  
nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es  
immer wieder einmal.***

***Sei wie für alle anderen auch für dich  
selbst da, oder jedenfalls sei es nach  
allen anderen.“***

(Bernhard von Clairveaux, 1090 – 1153, schrieb dies an  
Papst Eugen II., der früher als Mönch in seinem Kloster  
gelebt hatte.)

# Ein spezielles Ja zu mir: Die Selbstwirksamkeit

Sich Ziele setzen zu können und etwas  
Dabei bewirken zu können, kurz:  
handeln, das gehört zum Menschen, so  
wie Gott ihn geschaffen hat.

Wir erleben uns selbst als Ursache von  
Wirkungen.

*„Ich habe Vertrauen in mich und meine  
Fähigkeiten.“*

*„Wenn ich mich bemühe, lassen sich die vor  
mir stehenden Probleme positiv bewegen.“*

*„Andere glauben an mich und erwarten  
von mir nur so viel, wie ich leisten kann.“*



# Die Selbstwirksamkeit incl. Fehlerkompetenz

Selbstwirksam zu sein, wird und darf  
auch zu Misserfolgen führen:

Ich kann zwar etwas bewirken, aber die  
Folgen fallen unterschiedlich aus.

Eine Fehlerkompetenz, Fehler nutzen zu  
können, ist gefragt.

Dabei geht es darum,

- hinfallen, bzw. wiederaufstehen zu können
- dabei Fehler auszuwerten,  
Verantwortung für einen möglichen  
Schaden zu übernehmen
- dann dort weiterzumachen, wo man  
vor dem Hinfallen stand.

**Gottes Ja zu mir und  
mein Ja zu IHM**

**Nichts kann mich  
scheiden von der Liebe  
Gottes,  
die in Jesus Christus ist....**

# Unsere Hingabe

**... und ich vertraue dir,  
dass deine Neins und dein  
Ja zu mir gut sind,  
verlässlich und  
beständig.“**

**Das**

**Kleinste**

**Beziehungs*1X1***

**schafft**

**vertiefte Beziehungen**

**und ermöglicht**

**dadurch Vertrauen.**

**„Wir vertrauen anderen  
viel öfter, als wir glauben.  
Und wir sind auch viel  
glaubwürdiger als wir  
denken.“**

David Dunning, Vertrauensforscher

# Warum vertraue ich?

Weil er/sie die Wahrheit sagt,  
sich als **ZUVERLÄSSIG**  
erwiesen hat.

Weil ich überzeugt bin, dass  
er/sie **FÜR MICH** ist.

Weil er/sie für mich  
**VORHERSAGBAR** ist,  
d.h., Verhalten, Standpunkte  
und Überzeugungen weisen  
eine **Dauerhaftigkeit** auf.

# **Das Kleinste Beziehungs**1X1** schafft Vertrauen**

**Das Kleinste Beziehungs**1X1** sagt  
die Wahrheit und erweist sich als  
ZUVERLÄSSIG.**

**Das Kleinste Beziehungs**1x1** ist  
FÜR DEN ANDEREN.**

**Dank des Kleinste Beziehungs**1X1**  
bin ich VORHERSAGBAR,  
d.h., mein Verhalten, meine  
Standpunkte und Überzeugungen  
weisen eine Dauerhaftigkeit auf.**

# Literatur

- Buber, Martin. 1954, 1974. *Ich und Du*, in: *Die Schriften über das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Verlag Lambert Schneider.
- Hockel, Michael. 1981. "Psychologische Behandlung bei Kindern, Jugendlichen, Familien und Bezugspersonen". *Berufsverbands der Psychologen (1981): Handbuch der Angewandten Psychologie*, Vol. 2, pp. 691-713, Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie.
- Janssen, Hans. 1998. *Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen*. Freiburg: Herder.
- Levinas, Emmanuel. 1989. *Humanismus des anderen Menschen*. Hamburg: Meiner.
- May, Werner. 2001, 3. Auflage 2008. *Kindern dialogisch Grenzen setzen*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner. 2011. *Der Vertrauensmodus und die Kunst des verbindenden Neins*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner. Expeditionen ins Ja-Land <http://nr2-3.gehaltvoll-magazin.de> 2016
- Petermann, Franz. 1996. *Psychologie des Vertrauens*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Prekop, Jirina. 1989, 2006. *Hättest du mich festgehalten. Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie*. München: Goldmann.
- Resch, Franz. 1996. *Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters*. Weinheim: Beltz.
- Riemann, Fritz. 1990. *Grundformen der Angst*. München: Ernst-Reinhardt-Verlag.
- Rogge, Jan-Uwe. 1995. *Eltern setzen Grenzen*. Ravensburg: Rowohlt.
- Seiß, Rudolf. 1985. *Identität und Beziehung*. Stuttgart-Neuhausen. Hänssler-Verlag.
- Townsend, John and Cloud, Henry. 1995. *Nein sagen ohne Schuldgefühle: wie man sich gegen Übergriffe schützt*. Kehl: Edition Tropisch.
- Ury, William. 2009. *Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln*. Campus Verlag: Frankfurt / New York (Engl. „The Power of a Positive No“, 2007).