Buchvorstellung: Mutig und respektvoll Nein sagen

24.03.2017 | 16:19 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Mutig und respektvoll Nein sagen

von Claudia Fabian erschienen im Schirner Verlag

Claudia Fabian ist Trainerin für achtsame und wertschätzende Kommunikation sowie ganzheitliche, mediale Lebensberaterin nach Christa Bredl. Ihr Herzensanliegen ist, die Spiritualität aktiv in den Alltag einzubinden und zu leben. Die Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel zu einem besseren Miteinander für jeden einzelnen.

Das Buch ist aufgeteilt in 13 Kapitel und 14 vertiefende Kapitel.

Nach dem Vorwort erzählt Claudia Fabian in NEIN SAGEN – eine Erfolgsgeschichte vorab – eine von ihr gemachte Erfahrung, die eine perfekte Einleitung zum Buch ist. Darin geht es mutig für sich selbst zu stehen und das klar und deutlich zu kommunizieren. Eigentlich ganz einfach und dennoch brauchen die meisten etwas Nachhilfe um für sich einzustehen und zu fordern, was jedem Menschen zu steht. Die meisten sind nur zu schüchtern, unsicher und „zu gut erzogen“ und voller Angst, andere zu enttäuschen oder gar zu verletzen.

Auszug von Seite 12: „Diesen Mut hatte ich als junge Frau leider nicht. Ganz im Gegenteil: Es gab für

mich viele Gründe, nicht Nein zu sagen – bis ich lernen dufte, **wie ein wertschätzendes Nein funktioniert**. Jeder kennt Gründe für kein Nein – auch wenn wir Nein denken, sagen wir oft Ja. Zum Nein sagen finden sich wirklich wertvolle und hilfreiche Tipps im Buch, die gut erläutert sind, dass sie mir einen wichtigen Impuls geben und die Lust auf ein halbherziges Ja nehmen! Es ist unser Recht, unsere Pflicht und unsere Verantwortung, gut für uns zu sorgen. Deshalb brauchen wir uns auch nicht zu rechtfertigen, da unser Recht, in unserem Interesse zu handeln, bereits schon besteht und somit „fertig“ ist.

Beispiel: „ Es tut mir so leid, ich kann nicht mitkommen.“ Es besteht keine Notwendigkeit, aufgrund unseres Nein mit unserem Gegenüber Mitleid zu haben. Warum sollten wir mit-leiden, nur weil wir eine Bitte nicht erfüllen können oder wollen. Wozu?

Dieses Buch ist ein Wegweiser für bewusst gemachte Kommunikation, deren Regeln, Überwindung von Ängsten, die uns gefangen halten und uns nicht für uns selbst einstehen lassen. Es geht darum, sich in vier Schritten eine Gesprächsstrategie anzueignen und anzuwenden üben, die in jeder Lebenslage möglich ist um

- Klarheit zu schaffen
- Auf die eigenen Gefühle zu hören
- Mit aufrichtigem Bedauern Nein zu sagen
- Dem Gesprächspartner trotzdem ein gutes Gefühl zu geben.

Das Buch ist besonders modern und ansprechend gestaltet und mit vielen schönen Fotos bebildert. Im Rückentext steht: Dieses Buch ist mehr als ein Ratgeber, es ist ein Must-have für das Privat – und Berufsleben.

Ganz toll und hilfreich gefällt mir das Kapitel „Warum wir lernen sollten Nein zu sagen – Zehn gute Gründe für ein Nein. Dahinter verbergen sich die Schlüssel zu Selbstliebe, wahre Freiheit und Selbstbestimmung.

Ich habe viele gute Anregungen gefunden und empfehle das Buch mit 5 Sternen!

Zur Vertiefung von **Wertschätzend kommunizieren-achtsam miteinander umgehen** bietet sich das Seminar mit Claudia Fabian vom 17. – 19. November 2017 in München unter der Schirmherrschaft von Christa an.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben