

# 01

wenderock 



**WIE DU IN ZUKUNFT  
GELASSEN NEIN SAGST UND  
DEINE GEFÜHLE SOUVERÄN  
KONTROLLIERST.**

**FÜR HOCHSENSIBLE FRAUEN**  
von Martina Nachbauer

**Martina Nachbauer, wenderock**

MINDSET- UND | BEWUSSTSEINSCOACH | MIT HERZBLUT & LEIDENSCHAFT FÜR HOCHSENSIBLE FRAUEN

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors verwendet werden.

Auflage I – 10 / 2021

Gewidmet:

Dieses Buch ist mit Liebe gemacht - für Frauen, die so viel spüren und sich darüber selbst vergessen haben, weil sie immer zu damit beschäftigt sind, die Wünsche der anderen um sich herum zu befriedigen – statt ihre eigenen. Für Frauen, die sich wieder selbst sehen und spüren wollen. Die wieder dieses tiefe Vertrauen zu sich empfinden und erfahren möchten, welchen wundervollen Wert sie in sich tragen und welches Geschenk sie für diese Welt sind. Für Frauen, die sich danach sehnen, endlich wieder sich-selbst-bewusst zu sein.

# INHALT

<b>Wozu mehr Gelassenheit?</b> .....	4
<b>Gelassenheit, was ist das eigentlich?</b> .....	5
<b>Basic: Finde die Ursache für deine fehlende Gelassenheit.</b> .....	6
<b>Die Sache mit dem Selbstwert.</b> .....	9
<b>NEIN sagen – wie startest du jetzt?</b> .....	11
a. Warum fällt dir das NEIN eigentlich so schwer? .....	12
b. So stellst du den „Mach es allen recht“-Antreiber leicht ins Abseits .....	13
c. Übung: Dein neuer Umgang mit den Erwartungen anderer .....	15
<b>Steh dazu: Wer du bist &amp; was du willst!</b> .....	17
<b>So klappt's mit diesem eBook</b> .....	18

# Wozu mehr Gelassenheit?

---

Wenn du nachts keine Ruhe findest, dich ständig überfordert fühlst und schon die kleinste Anspannung zu Nervosität, Leistungsabfall oder gar Krankheit führt – dann liegt es vielleicht an einer simplen Tatsache: dass du zu selten „Nein“ sagst.

Gerade hochsensiblen, feinfühligen Frauen passiert das.

Sie nicken, wenn der Chef mit einer dringenden Bitte um die Ecke kommt – obwohl ihre TO-DO-Liste sowieso schon viel zu lang ist. Sie hören stundenlang zu, wenn die Freundin anruft und sich den Krach mit dem Partner von der Seele heult. Sie sagen „Ja“ zum Besuch des Live-Konzerts, obwohl sie Konzerte hassen – weil der Mann sich doch so freut, wenn sie mitkommen.

Du kennst all das?

Und du spürst ganz deutlich: So kann es nicht weiter gehen.

Denn wer immer Ja und Amen zu anderen sagt, kann nicht genug für sich sorgen. Und wer nicht gut für sich sorgt, ist irgendwann gestresst, fühlt sich aufgegeben, ist müde und ausgelaugt.

In diesem eBook zeige ich dir konkrete Schritte, wie du in Zukunft öfter – und vor allem selbstbewusst – Nein sagst.

Aber weißt du was? Diese Schritte haben erst mal noch NICHTS mit der Situation zu tun, in der du dieses „Nein“ sagen wirst! Ich schmeiß dir keine Brocken, Tipps oder Sätze hin, die „todsicher funktionieren“. Denn solche oberflächlichen Tipps wirken nicht langfristig, wenn sich an deiner Einstellung und deiner Empfindungen nichts ändert.

Bevor du „Nein“ sagen kannst, muss sich in deinem Inneren etwas tun!

Und dieses eBook soll dich dazu ermuntern, genau da mal hinzuschauen. Es braucht eine andere innere Haltung dir selbst gegenüber, wenn du gelassener werden willst. Da reicht dieser Satz: „Jetzt reg dich doch nicht immer so auf!“ oder „Nimm’s doch nicht so persönlich!“ nicht wirklich weiter. Im Gegenteil – Ausrasten vorprogrammiert.

Mir liegt es sehr am Herzen, dass du zum einen verstehen kannst, was im Hintergrund, in deinem System abläuft, dass du immer wieder gefühlt die Kontrolle über deine Emotionen verlierst. Und zum anderen gebe ich dir konkrete Übungen an die Hand, die deine Sichtweisen, dein Denken im Hinblick auf dich selbst verändern. So wird es für dich möglich dieses selbstbewusstere Nein ganz leicht in deinen Alltag zu integrieren.

Ich freu mich sehr auf diese Reise mit dir!

Von Herzen



# Gelassenheit, was ist das eigentlich?

---

Wikipedia versteht unter **Gelassenheit**: Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in angespannten, schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

Doch oft steckt hinter innerer Ungelassenheit auch Wut, Ärger, Zweifel, Angst, Schmerz, Festhalten, Ungeduld und Unruhe. Und wenn Frau sich mal auf das Wort einlässt, dann tauchen sicher noch mehr Begrifflichkeiten auf.

Die eigentliche Frage ist aber: Was ist die URSACHE für diese Ungelassenheit, und wie kannst du diese URSACHE beheben?

Genau das ist das Anliegen dieses eBooks: der URSACHE von Ungelassenheit auf den Grund zu gehen, zumindest einen Ansatz dazu zu bieten, um damit zu NACHHALTIGER und nahezu unumstößlicher Gelassenheit zu finden. Und letztendlich zu mehr Selbstbewusstsein. Dein Weg geht dabei über das dir selbst **bewusst** werden.

Beantworte für dich jetzt diese drei Fragen und schreibe dir deine Antworten auf:

1. Was ist für mich Gelassenheit? Woran erkenne ich, dass ich gelassen bin?
2. Was ist das Gegenteil von Gelassenheit?
3. Was raubt mir Gelassenheit? Welche Situationen/Lebewesen bringen mich in die Ungelassenheit?

Eines noch vorweg: Um wirklich gelassener zu werden, bedarf es einer Entscheidung – nämlich DEINER Entscheidung, wirklich an und mit dir selbst zu arbeiten.

Denn Gelassenheit ergibt sich nicht einfach so von selbst.

Hört sich erstmal unbequem an, gell? Doch die GUTE NACHRICHT lautet: DU SELBST kannst etwas tun und diesem unliebsamen Ungelassensein endlich ein Ende bereiten.

Du selbst hast es in der Hand. Und wie genial ist das denn, bitteschön?!

Wie findest du nun zu dieser Gelassenheit, dieser magischen inneren Ruhe?

Indem du dir selbst und deinen inneren Motiven/Mustern/Beweggründen bewusst wirst. **Sich SELBST-BEWUSST-WERDEN!** Na, dann machen wir uns mal auf den Weg!

# Basic: Finde die Ursache für deine fehlende Gelassenheit.

---

Schauen wir uns mal näher an, welche Situationen (FRAGE 3 oben) uns denn so in Rage bringen. Und beantworte dir wieder selbst ganz ernsthaft die weiteren Fragen:

**a) Welche ABSICHT habe ich in dem Moment, wenn ich in so eine Situation der Unruhe gerate und "ausraste"? Wie reagiere ich und was bezwecke ich damit?**

- Verteidige ...
  - Schütze...
  - Rechtfertige ich mich?
  - Leiste ich Widerstand?
- ...welche Absicht hab ich noch?

**b) Und wie fühle ich mich in dem Moment? Warum tue ich das? Um was geht es dabei eigentlich wirklich?**

- Ich fühl mich klein,
  - ungerecht behandelt,
  - nicht respektiert,
  - nicht gewertschätzt,
  - abgewertet,
  - nicht gesehen/wahrgenommen/gehört...
- ...wie noch?

**c) Nun frage dich doch mal, was du stattdessen willst?**

- Ich will mich groß fühlen,
- Ernst genommen werden,
- respektiert werden,
- gerecht behandelt werden,
- gewertschätzt werden,
- Recht haben, gesehen werden → vom anderen

Jetzt machen wir einen spannenden „Schlenker“. Kennst du das Spiegelgesetz? Es wird auch das „Gesetz der Resonanz“ genannt (Literaturtipp: „Gesetz der Resonanz“ von Pierre Franckh). Dieses Gesetz besagt in etwa folgendes:

**„Alles, was in meinem Leben auftaucht,  
ist ein Spiegel meines Bewusstseins  
und zeigt mir mein eigenes Inneres.“**

Was bedeutet das für deine Aussagen? Wie oft machst du dich selbst klein? Behandelst dich selbst oft ungerecht? Respektierst dich und schätze dich selbst nicht wert? Ist da noch Luft „nach oben“?

Du gehst mit diesen Themen nur in Resonanz und engagierst dich gefühlsmäßig, wenn du selbst einen Mangel diesbezüglich in dir trägst.

Beispiel: Würdest du dich selbst voll umfänglich wertschätzen, bräuchtest du kein Gegenüber, das dir Wertschätzung entgegen bringt. Es würde für dich keine Rolle spielen, ob der andere dich wertschätzt oder nicht, denn du bist dir deines eigenen Wertes bewusst. **Dir selbst bewusst!**

Behandelt dich also jemand herablassend, würde dich das nicht in Rage bringen oder sonst eine Emotion auslösen. Es wäre dir schlicht und ergreifend egal. Du drehst dich um und vergisst den Vorfall sofort wieder, statt dir vielleicht den ganzen Tag das Hirn darüber zu zermartern, wie du es demjenigen irgendwann, irgendwie wieder heimzahlen kannst ;)

Abgesehen davon: Wenn du dich selbst wertschätzt, wirst du gar nicht mehr in Situationen kommen in denen andere dich herablassend behandeln, weil du, Kraft deiner Gedanken, diese Menschen gar nicht mehr anziehst.

Also gestehen wir es uns ein, auch wenn es vielleicht unangenehm ist: wenn du das unter C genannte von deinem Gegenüber erwartest, bedeutet das, dass du selbst einen **Mangel** hierzu in dir trägst, den dir der andere doch bitte gefälligst aufzufüllen hat...!

#### **Nächster Schritt: Was sprechen wir denn diesen Menschen ab, die**

- sich klein fühlen
- ungerecht behandelt
- nicht respektiert
- nicht gewertschätzt
- nicht gesehen/gehört/wahrgenommen?

Ganz ehrlich: Das klingt doch nicht gerade sehr **selbstbewusst**, oder? Der Selbstwert scheint hier nicht unbedingt übermäßig gut gefüllt zu sein. Damit sind wir am Kern, an der **URSACHE** für Ungelassenheit angekommen: dem **MANGEL AN SELBSTWERT**.

#### **Was passiert da jetzt genau?**

Wir fühlen uns von unserem Gegenüber missachtet und wollen ihn eigentlich dazu bringen, unseren Selbstwert wieder aufzufüllen. Und je lauter du wirst, umso wichtiger ist es für dich. Und je mehr sich der andere verweigert, umso ungehaltener wirst du... und irgendwann nennen wir es extrem ungelassen oder sogar cholerisch.

Noch dazu kommt, dass du von JEMAND ANDEREM diesen Selbstwert aufgefüllt haben willst, über den du keine Macht hast. Was ebenfalls Frust vorprogrammiert, denn du stehst in einer emotionalen Abhängigkeit, bist darauf angewiesen, dass der andere etwas für dich tut – und du kannst ihn nicht dazu zwingen.

Und zum Dritten: selbst wenn du es schaffen solltest, das der andere dir jetzt in dem Moment seine Wertschätzung erweist, dir Recht gibt und dir damit deinen Selbstwert auffüllt, dein **Selbstbewusstsein** füttert, so ist das doch ein recht flüchtiger Moment.

Denn wenn dieser weg ist, musst du schon wieder los zum nächsten Selbstwertauffüllmoment... ein Fass ohne Boden tut sich auf, in dem du ständig vom Außen, und damit von den anderen, abhängig bist...FRUST...FRUST...FRUST ist vorprogrammiert. Nicht gut.

**Erkenntnis: Die Tür zur Gelassenheit geht nur von innen auf!  
Und nur du kannst diese Tür öffnen.**

**Es ist allein deine Verantwortung.**

Nichts und niemand verhilft dir zu mehr Gelassenheit, als dein eigenes Fühlen, Denken und Handeln, dein „dir-selbst-bewusst-sein“. Niemand anderer ist schuld an deinem Stress, außer du selbst, denn du lässt es zu, dass dich der andere aus der Ruhe bringt.

Ich weiß, das hört sich jetzt a bisschen unbequem an, doch das Gute daran ist: Du kannst es SELBST verändern. Also: Tu's!



# Die Sache mit dem Selbstwert

---

Wie komm ich denn nun zu dieser Ruhe in mir? Und wie kann ich meinen Selbstwert – von innen – auffüllen?

Das liegt eigentlich schon im Wort: indem du dich SELBST WERTschätzt.

Und wie schätzt du dich selbst wert? Indem du auf dich achtest, auf deine Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte, Träume. Indem du MIT dir FÜHLST und du dir die Erfüllung dieser Bedürfnisse auch gestatten.

Und welches Wort steckt da wiederum drin? Das MITGEFÜHL – für dich selbst. Und wenn du mit dir fühlst, dann findet auch ein liebevoller Umgang mit dir selbst statt. Dieser liebevolle Umgang, diese LIEBE zu dir SELBST, füllt dich, dein SELBST und damit auch deinen inneren WERT!

**Fazit: Die Liebe zu dir selbst ist die Basis für DEINEN Selbstwert!**

**„Die Qualität meiner Beziehung zu mir selbst, ist der Schlüssel zu allem, was ich erlebe. Und alles, was ich erlebe, ist ein Spiegel zu dieser Qualität.“**

Ein wichtiger Satz, lass ihn dir auf der Zunge zergehen und schmecke ihm nach, was er in seiner Tiefe bedeutet. Schauen wir doch mal genau hin und nehmen wir die Aussagen von vorhin als Spiegel. Denn du kannst nur mit etwas in Resonanz gehen, was du

- a) nicht hast und gerne hättest, also im Mangel bist oder
- b) hast, aber nicht haben willst, also an dir selbst ablehnst

Also, wie siehst du dich selbst in dem Moment? Wie gehst du mit dir um?

- Wann machst du dich noch klein?
- Wann behandelst du dich sonst noch ungerecht?
- Wann respektierst und wertschätzt du dich nicht? Redest schlecht mit dir? Beschimpfst und kritisierst dich?
- Wann siehst du dich nicht? Ordnest deine Bedürfnisse den anderen unter? Tust Dinge, die du nicht tun willst?

**In Momenten der Ungelassenheit ärgerst du dich nicht wirklich über dein Gegenüber, sondern in Wahrheit über dich selbst und deine eigene Unfähigkeit, gut für dich zu sorgen, was dir der andere schmerzlich spiegelt.**

Dein Gegenüber legt nur gerade fies den Finger in die Wunde und spiegelt dir deinen eigenen Mangel. Aber mit dem Wissen des vorher Erarbeiteten kannst du ihm vielleicht sogar irgendwann dankbar sein für diesen Spiegel, denn er gibt dir die Gelegenheit, an dir zu arbeiten und dich selbst zu füllen, damit du immer gelassener in solchen Situationen reagierst.

Werde dir selbst bewusst, wo du unliebsam mit dir selbst umgehst und fang an dein Verhalten dir selbst gegenüber liebevoller zu gestalten.

Lobe dich, spreche gut mit und über dich selbst, schätze wert, was du tust und leistest - für dich selbst und andere. Erfülle dir deine Wünsche, gönne dir kleine Geschenke und freue dich an Kleinigkeiten, die dir im Alltag begegnen.

Du bist ein Geschenk für jeden, dem du begegnest – beginne dich selbst so zu sehen! In kleinen Schritten, so, wie es dir möglich ist und für dich stimmt, denn: dein Gefühl dazu muss ehrlich und aufrichtig sein.

Wenn du dir selbst nicht glaubst, was du ab jetzt über dich denkst oder sagst, wird die Veränderung nicht funktionieren.

# NEIN sagen – wie startest du jetzt?

---

Jetzt hast du, als feinfühlig, vielleicht sogar hochempfindlich, schon eine gute Basis um selbstbewusst NEIN zu sagen. Denn du kennst die Ursache! WOW! Dann machen wir uns jetzt an den nächsten Schritt.

Denn die **Gelassenheit** ist es schließlich, die dich dazu befähigt mit liebevoller Distanz, innerer Stabilität und einer großen Portion Selbstwertgefühl erfolgreich aus dem Club der „Allen-Rechtmacherinnen“ und der „Nie-Nein-Sagerinnen“ auszutreten.

Festige jetzt noch einmal ganz konkret das Gelernte, denn du weißt genau, einen Gefallen tust du dir mit dem ständigen JA sagen nicht. Im Gegenteil: Mit jedem JA entfernst du dich ein Stück mehr von dir selbst, von deinen Bedürfnissen, Wünschen und Träumen.

Und jedes Nein bringt dich näher zu dir selbst, zu dem, was DU wirklich willst.

Natürlich ist es gut und richtig auch mal hilfsbereit zu sein und andere zu unterstützen. Achte dabei stets auf das richtige Augenmaß, so dass es dir vor allem selbst dabei auch gut geht! Höre IMMER auf dein Gefühl, es wird dir eine wertvolle Alarmanlage sein: Ein schweres Gefühl bedeutet, die eigene Grenze gerade mal wieder zu überschreiten und einmal zu oft JA zu sagen.

**JE SCHWERER ES DIR FÄLLT NEIN ZU SAGEN,  
UMSO WICHTIGER IST ES, DASS DU ES TUST!**

## a. Warum fällt dir das NEIN eigentlich so schwer?

Mach dir bitte bewusst, warum dir das Wörtchen „NEIN“ so schwer über die Lippen kommt. Hör noch einmal in dich hinein. In welchen der folgenden Sätze hast du dich bisher wieder gefunden? Markiere sie und nimm wahr, spür hin, ob diese noch immer für dich stimmen oder schon an Macht verloren haben.

- Ich werde gerne gelobt.
- Es ist mir wichtig, dass mich die anderen akzeptieren.
- Ich stelle oft Vermutungen darüber an, was Menschen von mir erwarten und tu deshalb oft mehr, als eigentlich gefordert.
- Was denken wohl die anderen über mich?
- Wenn ich jetzt nein sage gibt's nur Ärger.
- Alle um mich herum sollen sich wohlfühlen.
- Ich hasse Konflikte, geh ihnen lieber aus dem Weg und versuch stattdessen immer Harmonie herzustellen.
- Wenn ich ganz ehrlich bin, ändere ich immer wieder meine Meinung, um es irgendwie allen Recht zu machen
- Andere Menschen zu kritisieren fällt mir unglaublich schwer.
- Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten anderer Personen zurück.
- Ich tu alles um mich bloß nicht unbeliebt zu machen!
- NEIN sagen oder einen Wunsch, einen Gefallen abzulehnen, fällt mir unglaublich schwer.
- Wenn ich nicht mit mach, dann lästern die bestimmt über mich.
- Ich bleibe immer etwas länger im Büro, weil ich vermute, dass mein Chef das von mir erwartet und ich Angst habe, er könnte mit mir und meiner Arbeit nicht zufrieden sein, wenn ich zu früh gehe.
- Ich hab einfach Angst meine Meinung zu sagen und für das, was ich will ein zu stehen.
- Die Aufgaben der anderen erledige ich immer zuerst, bevor ich mich um meine Angelegenheiten kümmere.

**... diese Liste kannst du noch lange weiterführen, richtig?**

Das ist gut, tu das, denn dann wirst du dir selbst und deinem Handeln bewusst. Und das ist der wichtigste Schritt raus aus dieser „Ich mach es allen Recht Falle“. Hier hast du Raum dafür:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## b. So stellst du den „Mach es allen recht“-Antreiber ganz leicht ins Abseits.

Du hast ihn jetzt also identifiziert, den Verursacher, den „Mach es allen recht“-Antreiber, der für uns feinfühligere Frauen so typisch ist. Was tun, damit sich dein Umgang in diesen Situationen grundlegend ändert und du ganz bei dir bleiben kannst, ohne dass du Angst vor der Zurückweisung deines Umfeldes haben musst?

Es ist eigentlich ganz einfach: Stelle deine Gedanken in Frage. Und frage dich stattdessen:

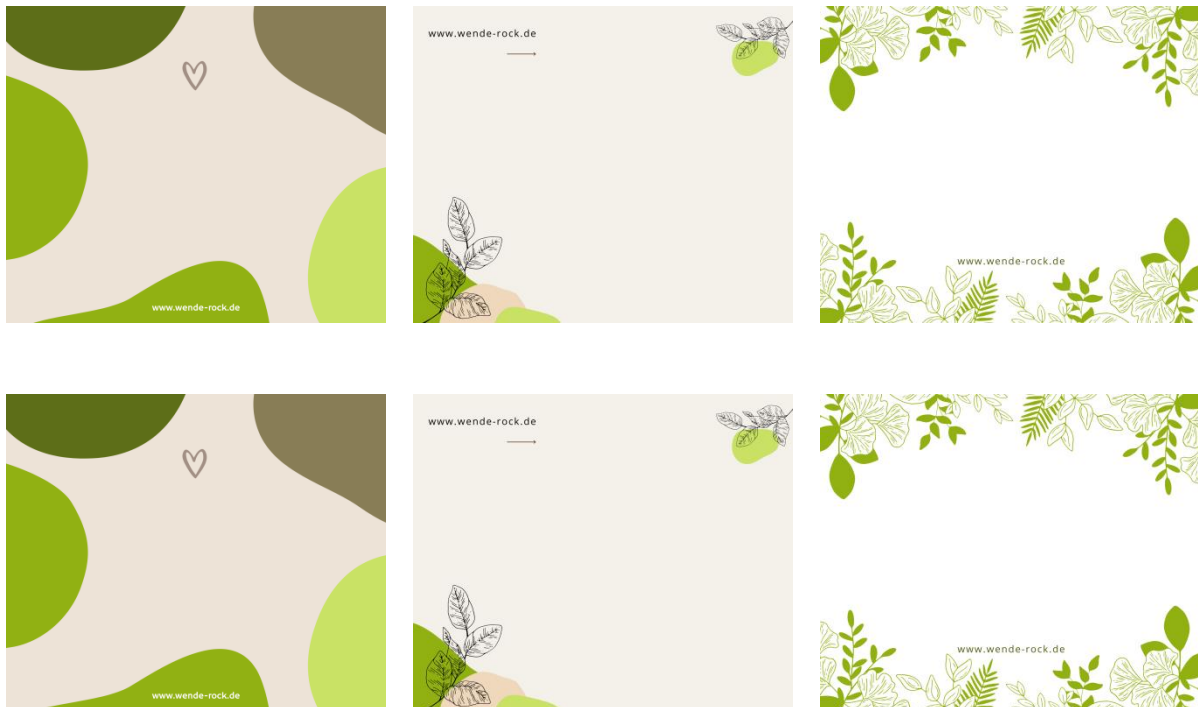
### WAS WILLST DU DENKEN, GLAUBEN, FÜHLEN, TUN?

Die folgenden Impulse können dir dabei hilfreich sein. Schneide gerne deine Favoriten aus und verankere diese als Reminder oder Mutmacher am Spiegel, am PC oder in deiner Handyhülle. Nutze jeden Platz, der dir mehrmals täglich ins Auge fällt. Das mehrfache Wiederholen wird dein Bewusstsein und damit auch nachweislich die Verknüpfungen in deinem Gehirn positiv verändern.





Erweitere jetzt für dich gern selbst diese Liste. Du wirst sehen, es werden eine ganze Menge Gedanken zusammen kommen, die dich zu einem tieferen dir-selbst-bewusst-sein führen.



Daraus darf und muss sogar ein neues Verhalten in dir entstehen, dass dein Leben leichter und gelassener werden lässt. Denn mit dem gleichen Verhalten kannst du niemals neue Ergebnisse erzielen. Macht Sinn, oder?

Trau dich. Machen dich auf den Weg mit den Erwartungen der anderen einen neuen Umgang zu finden, einen der DIR gefällt und gut tut.

## c. Übung: Dein neuer Umgang mit den Erwartungen anderer

Jetzt kommt eine wundervolle Übung um den Blick auf dich selbst zu lenken. Nimm dir gerne ca. eine halbe Stunde für dich. Sorge gut dafür, dass du Ruhe hast. Zieh dich vielleicht mit einer heißen Tasse Tee an deinen Lieblingsplatz zurück. Mit einem schönen Notizbuch oder Papier und Stift. Das ist jetzt DEINE Zeit:

- (1) Krame in deinen **Erinnerungen** und sammle so viele Situationen wie möglich, in denen du versucht hast, es anderen Menschen recht zu machen und dabei deine eigenen Bedürfnisse hinten angestellt hast.
- (2) Wähle jetzt die **Situation** aus, von der du denkst: Ja, da könnte ich mich das nächste Mal anders verhalten, das würde mir leicht fallen und das Risiko negativer Auswirkungen für mich ist doch relativ gering.
- (3) Jetzt lass diese Situation noch mal vor deinem **inneren Auge** ablaufen, wie ein Film, und du sitzt im Zuschauerraum. Trete mental aus der Situation heraus und nimm eine Beobachterrolle, eine Art Vogelperspektive ein. Bemerke, was du denkst, wie du handelst, was du fühlst. Was der/die anderen denken, wie sie handeln, wie sie fühlen.


Bewerte nicht. Und akzeptiere – ohne Widerstand – dass diese Situation so ist, wie sie ist. Du kannst sie nicht ändern! Und das ist okay so, vielleicht nicht gut, aber okay. Spüre, dass es mit diesem Annehmen der Situation in dir ruhiger werden darf

- (4) Jetzt lenke den **Fokus** vor allem auf deine Rolle in dieser Situation: Was hast du konkret gedacht und gemacht, um die angeblichen und auch die tatsächlich ausgesprochenen Erwartungen der anderen zu erfüllen? Wie hat sich das für dich angefühlt? Und mach dir jetzt bitte unbedingt bewusst: wurden diese Erwartungen tatsächlich geäußert oder hast du dir diese nur in deinem Kopf zusammengereimt?
- (5) Auf welche **Art und Weise** hättest du dich verhalten, wenn es diese Erwartungen, die eigenen und die der anderen, nicht gegeben hätte? Wie hättest du dich dann gefühlt? Welche Gedanken hättest du gehabt? Achte auch auf deine Körperhaltung und Mimik? Tauche ganz tief ein in diesen Moment.
- (6) Und jetzt krame mal in deinem **Kopf** nach Situationen – mindestens 3 – in denen du NICHT die realen oder vermuteten Erwartungen der anderen erfüllt hast. In denen es dir erfolgreich gelungen ist NEIN zu sagen. Erwähne dich, wie gut du dich in dem Moment gefühlt hast, als es dir geglückt ist für dich selbst und deine Bedürfnisse einzustehen?

**Stopp! Jetzt nicht locker lassen, dran bleiben und erst aufhören, wenn du diese 3 Beispiele gefunden hast.**

Denn jetzt darf dir bewusst werden, dass du dieses NEIN sagen bereits in dir trägst und schon erfolgreich praktizierst – gefolgt von wundervoll positiven Konsequenzen: vielleicht mehr Selbstachtung, Stolz, Zufriedenheit, Wertschätzung und Respekt? Für dich selbst? Für andere?

Tauche auch in diese Gefühls- und Gedankenwelt so tief ein, wie du kannst. Bade in diesem Wohlgefühl, das ist nämlich dein natürlicher Zustand und nicht der unter Schritt 4.

- 
- (7) Und jetzt dreh einen **neuen Film!** Schnapp dir deine Situation aus Schritt 2 und frag dich, wie du dich in Zukunft in dieser Situation fühlen und verhalten willst? Was willst du in dieser Situation haben oder sein? Und was kannst DU jetzt ganz konkret dazu beitragen, dafür tun, damit genau das Realität IST?!

**ZACK!**

Jetzt bist du mittendrin in der Selbstverantwortung, denn ja, genau, nur du allein kannst diese Situation so beeinflussen und gestalten, dass du dich darin auch wohl fühlst. Kein anderer hat die Macht.

Sicher, du kannst auch an dein Gegenüber Forderungen, Wünsche und Erwartungen richten, doch in dem Moment bist du von dieser Person abhängig und fühlst dich unter Umständen schnell ausgeliefert... Frust ist also vorprogrammiert.

**Deshalb: Konzentriere dich auf die Dinge, über die du selbst die Macht und auf die du Einfluss hast. Dann ist dein Wohlgefühl der Lohn.**

**Sei mutig. Probiere dich aus.**

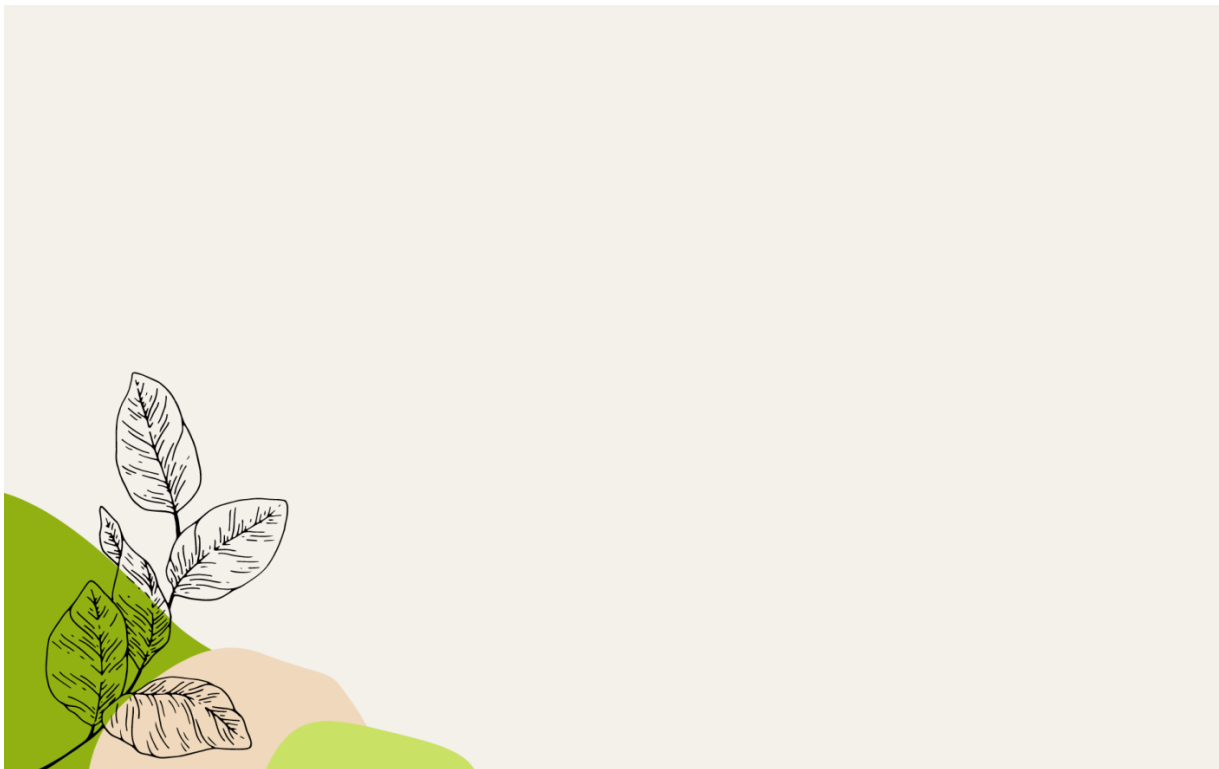


# Steh dazu: Wer bist du & was willst du

---

Lerne dich selbst noch mehr kennen. Formuliere deine Ziele und Wünsche, aber auch deine Grenzen und die Dinge, die du nicht mehr willst. Das ist unumgänglich, gerade für uns feinfühligere, hochsensible Frauen.

Stellen dir vor, wie Situationen, die dich bisher belastet haben, durch dieses neue Verhalten besser gelingen und du dich wohler fühlst. Mach dir jetzt gern Notizen, das hilft dir bewusst zu werden, was genau das für Momente waren:



Und trage deine dabei gewonnenen Erkenntnisse nach außen, damit auch dein gesamtes Umfeld dich neu kennen lernen kann. Lass dich dabei von kleinen Rückschlägen auf keinen Fall entmutigen. Im Gegenteil, dann heißt es: Und jetzt erst Recht noch einen Schritt weiter gehen.

Dieses nicht NEIN sagen hat sich schließlich auch über Jahre entwickelt. Also schenke dir die Zeit, die du brauchst, um zur JA-Sagerin für deine eigenen Bedürfnisse zu werden.

**Und bei allem was du tust, vertraue dabei nur  
einer einzigen Person, und das bist DU.**

---

# So klappt's mit diesem eBook:

---

Es liegt mir sehr am Herzen, setz dich bitte nicht unter Druck, von wegen, du mußt jetzt alles gleichzeitig umsetzen und 24h an dir arbeiten. NEIN!

Nimm dir das aus diesem Buch heraus, was dich vom Herzen her zieht, dich anspricht, und beginn von diesem Punkt aus weiter zu gehen, Literatur zu suchen, Seminare zu besuchen, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Sei neugierig und entdecke deine Lust daran, dich selbst zu erforschen.

Denn Gelassenheit ist letztendlich ein Prozess, ein Prozess des „Sich-selbst-bewusst-werdens“ und des „liebvoll-mit-sich-sein“. Nicht mehr und auch nicht weniger. Du stehst gerade durchaus am Startpunkt zu einem ganz anderen Leben, in einer neuen Qualität.

Was du daraus machst liegt in deiner Hand. Und es gibt meiner Meinung nach nichts liebevolleres, als für sich selbst voll und ganz die Verantwortung zu übernehmen.

Also, lass dein persönliches Abenteuer beginnen und hol dich selbst nach Hause.

Wenn du noch mehr Impulse zum Thema: Wie du als hochsensible Frau dein Selbst.bewusst.sein noch weiter und mit Resultaten die bleiben, ausbauen kannst. Vor allem im Job. Dann empfehle ich dir den kostenfreien Workshop LIVE mit mir: „Mutig NEIN sagen - entspannter im Job!“.

Trage dich gleich auf die Liste ein, damit du den Startschuss nicht verpasst: <https://wenderock.de/workshop> und erfahre, was du in Zukunft brauchst, damit du dich mit deiner Hochsensibilität liebevoll, klar und bestimmt - gerade im Job - abgrenzen kannst.

Ich freu mich darauf dich wieder zu sehen!

Von Herzen

Christina