

**M88 DIE  
BEE**



**WORTTE**

U

*...Euer Ja soll ein Ja sein  
und euer Nein ein Nein...*

*JA kobus 5, 12*

J A N E I N

D

# Das Ja als Lebensprinzip

## 1. Ja zum Leben

- Das Leben hat viel zu bieten – entscheide dich durch das Leben zu gehen, wie wenn es ein Abenteuerspielplatz wäre.
- Das Leben ist ein Geschenk – es ist – zumindest auf der Erde - endlich.
- Lege den Fokus bewusst immer wieder auf die Sachen, die gut sind.

# Das Ja als Lebensprinzip

## 2. Ja zu dir selbst

- Du bist ein Original mit Ecken und Kanten.
- Fokussiere dich auf deine Stärken. Bejahe Fehler. Sie gehören zum Leben. «Lernen» – nicht «Können» bringt dich weiter.
- Du bist ok! Achte gut darauf, wie du mit dir selbst redest. Mache dir Komplimente.

# Das Ja als Lebensprinzip

## 3. Ja zur jetzigen Situation

- Ja sagen bedeutet nicht: Ja und Amen sagen, sondern statt zu hadern, das Akzeptieren der derzeitigen Umstände, die nicht veränderbar scheinen.
- Zerbrich die «Jammerschallplatten», die du immer und immer und wieder spielst. Das erleichtert auch andern Menschen den Umgang mit dir.
- Mache dir klar, dass man oft gar nicht wissen kann, ob eine vermeintlich “schlechte” Sache wirklich negativ ist oder sie sich im Nachhinein als «gut» oder «besser als erwartet» entpuppt.

# Das Nein als Überlebensprinzip

## 1. Warum Nein sagen so wichtig ist

- Nur mit einem Nein kann ich mich von Dingen und Situationen abgrenzen, die meinen Werten und Prioritäten zuwiderlaufen.
- Ein „Nein“ ist gleichzeitig ein „Ja“ für andere, (für mich) wichtigere Dinge. Ich habe weniger Stress und Hektik.
- Ich gerate weniger in Situationen, die mir unangenehm sind und in denen ich mich nicht wohl oder passend fühle. (Hätte ich nur «Nein» gesagt...)
- Ich werde als wahrhaftiger Mensch mit Profil wahrgenommen. Sie wissen: Bei mir ist ein Ja ist ein Ja – ein Nein ein Nein.

# Nein meinen und Ja sagen

## 2. Warum Nein sagen so schwer fällt

- Überzeugung, der «unersetzbare Erlöser» zu sein.  
Wenn nicht ich, wer dann?
- Angst vor Ablehnung oder Zurückweisung.
- Angst, als Egoist abgestempelt zu werden.
- Angst davor, unwichtig zu sein.
- Angst, etwas zu verpassen.
- Angst vor Konflikten.
- Angst vor dem Alleinsein.
- Angst vor Schuldgefühlen oder Gewissensbissen.

# Nein meinen und Nein sagen

## 3. So fällt Nein sagen einfacher

- Finde heraus, welche Ängste dich daran hindern.  
Male dir das WorstCase-Szenario aus. So schlimm wird's nicht kommen.
- Beginne, zu deinen Wünschen und Gelüsten auch mal «Nein» zu sagen.
- Lerne «Nein» freundlich, aber klar zu kommunizieren.  
Vermeide Entschuldigungen und Begründungen.  
Begrabe die Möglichkeit der Notlüge.
- Nimm dir grundsätzlich Bedenkzeit.
- Durchschaue Manipulationsversuche.  
Trete dem bestimmt und freundlich entgegen:  
> *Welchen Teil des Wortes «Nein» hast du nicht verstanden?*



# Die grossen Entscheidungen

**Wer (J)A sagt, muss auch B sagen**

**Wer Ja sagt, sagt auch Nein.**

Mol luege... vilicht... weiss nöd... chunnt drufaa... Jo und Nei...

## 1. Verträge

- Dinge oder Dienstleistungen  
Befristet, auflösbar mit Fristen – an Bedingungen geknüpft.
- Das Kleingedruckte muss beachtet werden.  
Ein Deal, keine Liebe – beziehungslos, regelrecht

# Die ganz grossen Entscheidungen

## 2. Bund mit Menschen

- Beziehungen – Freundschaft, Liebe > kein Deal
- lebenslänglich, unbefristet, all inklusive
- bedingungslos - eine einzige Bedingung: beide Partner «müssen wollen»

## 3. Bund mit Gott

Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat.

*Johannes 3,16*