Das Ja-Protokoll

Eine Woche lang beobachten, wann du Ja sagst und eigentlich Nein meinst

IRINA BORK
COACH MENTOR

Jeden Abend fünf Minuten
Geh den Tag kurz durch und trag jede Situation ein, in der du Ja gesagt hast, obwohl du Nein meintest. Kleine Momente zählen auch.

Nur beobachten
Du musst in dieser Woche nichts ändern. Kein Vorsatz, kein Üben. Es reicht, ehrlich hinzuschauen.

Nach sieben Tagen auswerten
Auf der Rückseite findest du Fragen, mit denen du dein Muster erkennst: bestimmte Menschen, Situationen, immer wieder derselbe Gedanke.

Tag	Wann habe ich heute Ja gesagt, obwohl ich Nein meinte?	Was hätte ich eigentlich gewollt?	Welcher Gedanke kam mir in dem Moment?	Was wäre im schlimmsten Fall passiert, wenn ich Nein gesagt hätte?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Nach einer Woche: dein Muster

Lies deine Einträge in Ruhe durch und beantworte diese Fragen

IRINA BORK
COACH MENTOR

Bei welchen Menschen sage ich am häufigsten Ja, obwohl ich Nein meine?

In welchen Situationen passiert es? Job, Familie, Freundinnen, unter Zeitdruck, am Telefon …

Welcher Gedanke taucht immer wieder auf?

Wo ist der schlimmste Fall wirklich eingetreten, als ich doch einmal Nein gesagt habe?

Was du mit dem Muster machst

Die Gedanken hinter dem schnellen Ja klingen überzeugend, zum Beispiel:

- „Wenn ich Nein sage, ist sie enttäuscht von mir."
- „Ich bin nur etwas wert, wenn ich nützlich bin."
- „Ist doch nicht so schlimm, das mache ich schnell."

Du musst solche Gedanken nicht erst widerlegen, bevor du anders handelst. Du kannst sie bemerken, stehen lassen und trotzdem eine andere Antwort geben. In dieser kleinen Lücke zwischen Gedanke und Handlung beginnt Veränderung.

Ein kleines Nein für die nächste Woche: Such dir aus deinem Protokoll eine Situation aus, die wenig Mut braucht. Ein Satz, mit dem du anfangen kannst:

„Ich sage dir morgen Bescheid."

Mehr zum Thema, ein kurzer Selbsttest und sechs Schritte raus aus dem People Pleasing:
www.bork-coaching.de/ratgeber/people-pleaser/