



Ja.

In jeder dritten Zeitschrift finde ich den Tipp für alle Ausgebrannten und Überforderten: „Sagen Sie Nein! Grenzen Sie sich ab! Lassen Sie Dinge weg!“ Keine Frage: Wir brauchen das Nein. Erst damit werden wir innerlich frei und kräftiger. Und erst durch ein Nein zum Zuviel, zu E-Mail-Flut und Web-Verlockung können wir produktiv arbeiten, schreiben, etwas schaffen. Doch ich glaube, wir können inzwischen ziemlich gut Nein sagen. Zwanzig Jahre lang sind wir in Ratgeberbüchern, Seminaren und Coachings dazu ermutigt worden. Wir können es – zu gut. Ein Reflex. Zeit, weiter zu gehen und einen Blick auf die Kehrseite zu werfen. Ihre Ulrike Scheuermann.
Alle 6 DENKANSTÖSSE finden Sie hier. Sie erscheinen ungefähr alle zwei Monate.

„Ich sage meistens Ja. Meine häufigste Mailantwort ist ‚Okay‘“, sagt der US-amerikanische Visionär und Milliardär Elon Musk über sich. Mit PayPal ist der introvertierte 41-Jährige reich geworden, mit Elektroautos und Raumfahrtprojekten will er die großen Probleme der Menschheit lösen. Und galt er vor ein paar Jahren noch als Spinner, so ist ihm im Mai mit seinem Unternehmen SpaceX der erste kommerzielle Raumtransporter-Flug zur internationalen Raumstation ISS gelungen. Eine Revolution. Die NASA und ganz Amerika feiern ihn als Helden.

Auch Elon Musk ist wohl ein souveräner Ja-Sager, sonst wäre er nicht so erfolgreich. Diese besonderen Ja-Sager können auch Nein sagen, sie riskieren mutig die Ablehnung durch ihr Gegenüber, vor der so viele zurückschrecken. Das freie Nein ist die Basis, um souverän Ja zu sagen. Wenn wir beginnen, mehr Ja zu sagen, sind wir nicht mehr auf das „weg von“ gerichtet. Wir nehmen eine andere Haltung ein: „hin zu“. Zwei Seiten hat die Münze und wenn wir uns bejahend auf das fokussieren, was uns wichtig ist, tritt die weniger wichtige Seite wie von selbst in den Schatten: Ja, ich will meinen Artikel für die Managerzeitschrift zu Ende schreiben. Das tue ich – und stelle dann fest: die E-Mail an Herrn P. schaffe ich an dem Tag nicht mehr. Ich musste gar nicht aktiv Nein sagen. So kann es im Kleinen, im Alltag gehen. Und im Großen? Welche Visionen wurden jemals mit dem Nein-Sage-Modus verwirklicht? Menschliches Wachstum entsteht durch Visionen – „I have a dream“ – und durch ein festes Ja zu dem, was dafür getan werden muss.

Ja-Sagen ist freudvoll, offen, positiv. Im Fluss mit dem, was gerade ist. Ist freigiebig, verschwenderisch, ungeizig. Ist verbunden mit der Welt. Ist flexibel: Loslassen vom zurechtgelegten Plan. Und deshalb oft viel mutiger. Denn man weiß nicht, was kommen wird, nur dies: Es wird etwas Neues sein. Und das könnte viel spannender als der ursprüngliche Entwurf sein.

3 Fragen habe ich für Sie:

1. Welche innere Haltung nehmen Sie ein: positiv oder negativ fokussiert – „weg von“ oder „hin zu“?
2. Wann sagen Sie selbst aus vollem Herzen „Ja!“ zu einer Idee, zu einem Menschen, zu einer Tätigkeit?
3. Kennen Sie einen souveränen Ja-Sager? Wie sieht es mit Ihrer Wertschätzung für ihn oder sie aus?

Und **3 Regeln** habe ich für diejenigen, die souveränen Ja-Sagern gegenüber stehen, und ich wünsche Ihnen, dass Sie zu diesen Glücklichen gehören:

1. Der andere nutzt den Ja-Sager nicht aus. Er übernimmt seinen Teil der Verantwortung dafür, dass das Ja in unserer reizüberflutenden Welt überlebt.
2. Der andere akzeptiert auch mal ein Nein. Das fällt oft schwer – man hatte sich schon so an das Ja gewöhnt..
3. Der andere schätzt das souveräne Ja mit höchster Achtung. Darauf antwortet man niemals mit einem geringschätzigen Lächeln. Es ist ein Geschenk, ist Vertrauen, Hinwendung, Liebe.

WAS ICH TUE

Vortrag „Schaffensfreude“

Meine Vorträge halte ich vor immer größerem Publikum, mein Logo hat sich angepasst. Mein neuer Vortrag ab 2013: „Schaffensfreude – Der Weg zu mehr Erfüllung im Beruf“ – auch die ersten öffentlichen Vortragstermine stehen.

Ich bin bei der GSA-Convention

vom 9. – 11. September 2013. Die German Speakers Association ist die wichtigste Organisation und internationale Plattform für Redner im deutschsprachigen Raum.

„Selbstcoaching mit Schreibenden“ – Terminänderung

Der nächste Seminar-Samstag findet am 1. September 2012 statt. Dann geht's erst 2013 weiter: 26. Januar, 8. Juni, 21. September 2013.

„So werden Sie Sachbuchautor“

Das Intensiv-Seminar für erfolgreiches Schreiben und Publizieren von Fach- und Sachbüchern findet diesmal am 19. April 2013 statt. Die Anmeldungen laufen. Jetzt zu zweit anmelden – 100 Euro sparen.

„Seminarerfahrungen f. Introvertierte“

Eintägiges Spezialseminar im Schilling-Verlag am 2. Nov. 2012 in Berlin UND Workshop/Vortrag beim Trainerkongress Berlin.

WEITERDENKEN

beim LESEN

Improvisieren ist ein einziges, gegenseitiges Bejahen. Die wichtigste Strategie-regel: „Sagen Sie Ja!“ Improvisation im Theater wie im Alltag funktioniert, weil die Partner voneinander wissen, dass sie mit jeder Idee des anderen mitgehen werden. Macht Lust aufs Ja-Sagen: „Unverhofft kommt oft! Entdecken Sie Ihr Improvisationstalent: 13 geniale Alltagsstrategien“ von Patricia R. Madson.

beim SEHEN

Paul ist Leiter des Todestraktes in einem amerikanischen Gefängnis in den 1930er Jahren. Es gelingt ihm, in einem menschenverachtenden Nein-Kontext für einen menschlichen und lebensbejahenden Umgang zu sorgen: sanft, klar, kraftvoll – Ja im Nein. „The Green Mile“: Spielfilm von Frank Darabont, u.a. mit Tom Hanks.