

Nele Süß

# WEGE AUS DER NETTIGKEITSFALLE

Der ideale Ratgeber für  
schrecklich nette Menschen

NEIN SAGEN  
FÜR  
ANFÄNGER



**humboldt**

Nele Süß

# WEGE AUS DER NETTIGKEITSFALLE

Der ideale Ratgeber für  
schrecklich nette Menschen

# INHALT

<b>Geleitwort</b>	<b>6</b>
-------------------	----------

<b>Schön, dass Sie hier sind!</b>	<b>8</b>
-----------------------------------	----------

Wer ich bin .....	8
Für wen dieses Buch richtig ist .....	9
Was dieses Buch mit mir zu tun hat .....	10
Was Sie in diesem Buch finden .....	12
Und noch ein Versprechen .....	13

<b>Ein paar Anwendungstipps</b>	<b>14</b>
---------------------------------	-----------

Einsicht? Reicht nicht! .....	14
Unsere Komfortzone – alles andere als dauerhaft komfortabel ..	15
Vom Risiko, auch mal nicht gemocht zu werden .....	17
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten .....	19
Seien Sie auch mal rebellisch! .....	22
Die 72-Stunden-Regel .....	23

<b>Wie Veränderung möglich ist: Schritt für Schritt</b>	<b>24</b>
---	-----------

Der Wille als Anschubser .....	24
Das Gehirn mit kleinen Schritten überlisten .....	26
Die Bedeutung positiver Gefühle für den Erfolg .....	28
Die Neuroplastizität des Gehirns .....	30
Kleiner Exkurs zum Thema Heldenreise .....	34
Was tun bei Rückschlägen? .....	36
Das Umfeld als Stütze .....	37
Stress als Gegenspieler von Veränderung .....	39
Der Fluchtmodus .....	43
Es ist alles nur in Ihrem Kopf .....	44

## **Warum nett nicht das gleiche ist wie freundlich** 46

Das süddeutsche und das norddeutsche Nett .....	46
Warum schadet nett sein uns und anderen? .....	47
Nicht-nett-Sein ist viel spannender als Nett-sein .....	49
Warum kann nicht jeder jeden mögen? .....	52
Das Gegenteil von nett .....	54
Ihr Gewinn: Authentizität .....	55
Tappen mehr Frauen als Männer in die Nettigkeitsfalle? .....	57

## **Bestandsaufnahme** 60

Wann sind Sie gerne nett? .....	60
Kleiner Exkurs zum Thema Gefühle .....	63
Wann waren Sie schon einmal erfolgreich nicht nett? .....	68
Was ist Selbstwirksamkeit? .....	70
Wann wären Sie gerne nicht nett gewesen, waren es aber doch? .....	72
Die Sache mit der Tagesform .....	74
Auf einer Skala von 1 bis 10 ... ..	75

## **Ursachenforschung** 78

Wie ticken Sie und warum ticken Sie so? .....	78
Wer bin ich eigentlich – und wie viele? .....	79
Wie Sie Ihr inneres Team nutzbringend einsetzen .....	84
Was wir glauben und warum .....	88
Mach es allen recht! .....	90

## **Vom Außen zum Innen** **96**

Selbstliebe – ganz unesoterisch .....	96
Selbstmitgefühl und Selbstnachsicht .....	100
Immer schön bei sich selbst bleiben .....	103

## **Vom Automatismus zur Impulskontrolle** **108**

Neue Wege fürs Gehirn .....	108
Warum uns Achtsamkeit helfen kann .....	110
Achtsamkeit als Bremse im Kopf .....	111
Aus alt mach neu .....	115
Zeit gewinnen durch Übersprungshandlungen .....	117

## **Durch äußere Haltung innere Stabilität erreichen** **119**

Hallo, ich bin's! Dein Körper! .....	119
Vom Kopf in den Körper .....	121
Fake it 'til you become it .....	125
Entdecken Sie Ihren Körper .....	128
Ein paar kleine Körperübungen .....	130
Ein paar Worte zum Thema Meditation .....	136
Kleine Hilfsmittel für alle Sinne .....	138

## **Du bist, wie du sprichst – Was Sprache ausmacht** **145**

Warum das gar nicht so einfach ist mit der Sprache .....	145
Vorbereitet sein .....	146
Bleiben Sie Sie selbst! .....	148
Entrümpeln Sie Ihre Sprache .....	149

Schritt 1: Checken Sie Ihren Wortschatz .....	150
Schritt 2: Checken Sie Ihren Satzbau .....	158
Schritt 3: Checken Sie Ihre Satzmelodie .....	163
Schritt 4: Frage oder Aufforderung? .....	164

### **Selbstverteidigung durch Kommunikation** 168

Auf welchem Ohr hören Sie? .....	168
Die eigenen Bedürfnisse klären .....	171
Nur nicht rechtfertigen! .....	174
Lieber face-to-face als schriftlich .....	176
Wenn nichts mehr geht: Ab durch die Mitte! .....	177
Ein bisschen Spaß muss sein – Humor als Puffer .....	178
Töten durch Umarmen .....	180

### **Danke für Ihre Aufmerksamkeit!** 182

### **Literaturtipps** 184

# GELEITWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich erinnere mich noch sehr gut an einen Akquise-Termin bei einem Energieversorger, der mich mit einer Personalsuche beauftragen wollte. Da mich ein anderer Dienstleister empfohlen hatte, ahnte ich nichts Böses. Leider geriet ich ausgerechnet am ersten Tag meiner Selbstständigkeit an einen dickbäuchigen und selbstgefälligen Geschäftsführer des Grauens, der gleich bei der Begrüßung mein Standing testen wollte: „Herr Müller hat mir schon erzählt, was Sie die Stunde nehmen. Das sind ja Preise wie im Bordell!“

Na, das konnte ja heiter werden ...

Ich bekam einen hochroten Kopf, eiskalte feuchte Hände und wusste vor lauter Schreck so überhaupt nicht, wie ich reagieren sollte. Mein Hirn ratterte fieberhaft und suchte nach einer passenden Antwort, vor allem aber nach einem „Nein, mit einem wie Ihnen will ich nicht zusammenarbeiten!“

Damals liefen noch alle klassischen „Nein-sag-Verhinderer“ in mir zusammen: Höflichkeit, Nettigkeit und der Wunsch, von jedem Dödel gemocht zu werden. Selbst von Menschen, die ich ziemlich dämlich finde, so wie dieses wichtigtuerische Großmaul. Kurzum: Ich saß wie festgetackert in der Nettigkeitsfalle und fand bei diesem Termin auch nicht heraus. Bei meiner familiären Prägung war das allerdings auch kein Wunder, wurde ich doch im Wesentlichen von zwei Frauen geformt, die ständig zu allem „Ja“ sagten, selbst wenn sie „Nein“ meinten. Ihre Ja-Sager-Waagschalen waren randvoll mit sich selbst limitierenden Glaubenssätzen.

Meine Mutter war mit „Was sollen die Leute denken?!“, „Nur nicht unangenehm auffallen“ und „Der Klügere gibt nach“ groß gewor-

den, und ihre Mutter, also meine Oma, konnte keinem Klinkenputzer eine Kamelhaardecke, ein Zeitschriften-Abo oder einen Staubsauger abschlagen. Was dazu führte, dass diese Dinge bei uns nie Mangelware waren.

Dank meines Vaters – „Mir doch egal, was die Leute denken“ und „Man darf sich nix gefallen lassen!“ – hätte ich wenigstens zwei Gewichte in die andere Waagschale werfen können, was ich jedoch nur verschämt tat. Das lag daran, dass sich mein Vater mit dieser Haltung über kurz oder lang mit seinen Mitmenschen anzulegen pflegte und in der Nachbarschaft als kauziger Brausekopf galt. Er war für mich somit auch nicht das ideale Rollenmodell, da hielt ich mich lieber an mein harmoniefreudiges Frauen-Duo.

Hätte ich damals dieses Buch von Nele Süß schon gehabt, wären meine Waagschalen bereits viel früher ins Lot gekommen. Das Bild der Waagschale verdeutlicht sehr schön, dass beides möglich ist und irgendwie auch zusammengehört: freundlich sein und dennoch nein sagen können. „Freundliche Stärke“ nenne ich das inzwischen. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihren Verhaltensmustern humorvoll auf die Schliche zu kommen und viele bekömmliche Gegengewichte in Ihre Nein-Waagschale zu werfen – ohne, dass Sie es sich mit anderen verscherzen.

Freuen Sie sich auf viele heitere Anekdoten, hilfreiche Metaphern, spannende Übungen und wertvolle Tipps!

Herzlichst

*Sabine Dinkel*

[www.sabinedinkel.de](http://www.sabinedinkel.de)

PS: Ich habe damals übrigens den Auftrag bekommen und wohlherzogen angenommen – schließlich wurde er wenigstens gut bezahlt. Gefreut habe ich mich darüber allerdings nicht, eher die Zähne zusammengebissen und durch. Eines hat mich diese Begebenheit jedenfalls gelehrt: Ich möchte nicht mehr von jedem gemocht werden. Schon gar nicht von einem schmierigen Businesskasper.



# SCHÖN, DASS SIE HIER SIND!

*Damit Sie wissen, mit wem Sie es hier zu tun haben und was mit diesem Buch auf Sie zukommt, starte ich erst mal mit einer kleinen Vorstellungsrunde und ein paar Erläuterungen für Sie – sozusagen zum Warmwerden!*

## Wer ich bin

Liebe Leserin, lieber Leser,

säßen Sie jetzt in einem meiner Workshops, würde ich Sie bitten, sich kurz vorzustellen und eine meiner gefürchteten Überraschungsfragen zu beantworten, und dann würden wir uns mithilfe einer geeigneten Methode näher kennenlernen, beispielsweise anhand von Symbolen oder Hashtags. Nun ist dies ein Buch, eine gegenseitige Vorstellung wird also schwierig. Da Sie jedoch im besten Fall in den kommenden Wochen viel Zeit mit mir verbringen werden, finde ich, dass Sie wissen sollten, mit wem Sie es zu tun haben (und wen Sie, zumindest in Gedanken, nervig finden können, falls Ihnen eine Übung zu blöd ist ...). Also lege ich jetzt einfach mal los – und wenn Sie mögen, schicken Sie mir eine Mail mit Ihrer Vorstellung. Ich würde mich sehr freuen, mit Ihnen in Kontakt zu treten!

Hier also meine drei Hashtags:

#eierlegendewollmilchsau: Weil ich sowohl beruflich als auch in meinen privaten Interessen so vielfältig bin, dass ich gar nicht alles so

schnell aufzählen kann. Ich bin Pressereferentin, Coach, Kommunikationstrainerin, Seminarhausbesitzerin und nun auch noch Autorin – und ich liebe dieses bunte Leben!

**#lebenaufdemlande:** Das hätte ich als geborene Münchenerin wirklich nicht gedacht: dass ich, wenn ich mal groß bin, in einem Ort lebe, der aus vier Häusern besteht, und das einfach großartig finde (abgesehen vom miesen Internet). Aber wenn ich an meinem Küchentisch sitze und auf unser knapp zwei Hektar großes Grundstück schaue, alles Grün und Natur, dann weiß ich: Hier bin ich richtig.

**#netzwerkerinausleidenschaft:** Auf die Frage „Kennst du jemanden, der ...?“ habe ich fast immer eine Antwort parat. Manchmal kenne ich die passenden Leute nur um drei Ecken, aber ich weiß immer, wen ich wofür ansprechen kann. Auch dieses Buch habe ich meiner Leidenschaft fürs Netzwerken zu verdanken: Ohne meine Freundin Maya wäre ich auf Facebook vermutlich nicht auf Sabine Dinkel gestoßen, mit der ich mich zuerst virtuell und dann ganz echt befreundet habe. Und die wiederum war so großartig (und vielleicht auch so verrückt), mich beim Humboldt Verlag als Autorin zu empfehlen.

## Für wen dieses Buch richtig ist

„Die neue Schule wird dir gefallen! Wenn du nett zu den anderen Kindern bist, werden sie dich auch mögen.“ Diese Sätze hörte ich vor einiger Zeit eher zufällig vor einer Grundschule. Gesagt wurden sie von einer besorgten Mutter, die ihr mindestens ebenso besorgtes Kind trösten wollte, das ganz offensichtlich Angst vor der neuen Situation oder vielleicht schlechte Erfahrungen auf seiner vorherigen Schule gemacht hatte. Ganz sicher waren die Worte gut gemeint – aber wie die Band „Kettcar“ in einem ihrer Songs so treffend singt: Das Gegenteil von gut ist gut gemeint. Denn was nimmt das kleine Mädchen nun mit in ihre neue Klasse zu ihren noch unbe-

---

Das Gegenteil von gut ist gut gemeint.

---

# WARUM NETT NICHT DAS GLEICHE IST WIE FREUNDLICH

*„Nett ist die kleine Schwester von Scheiße“ – eine Postkarte mit diesem Spruch hing lange Zeit an der Pinnwand über meinem Schreibtisch. Quasi als Erinnerung daran, nicht immer und immer wieder zu nett zu sein. Denn leider ist an dem Spruch was dran – wer immer nett ist, fühlt sich nämlich irgendwann auch scheiße. Wir starten mit einer kleinen Einführung zum Thema Nett/Nicht-Nett – und Sie erfahren, was das alles mit Ehrlichkeit, Sachlichkeit und Entlastung zu tun hat.*

## Das süddeutsche und das norddeutsche Nett

Wenn mein Mann mich nach einem Abend mit einer Freundin fragt: „Na? Wie war’s?“ und ich ihm mit „Total nett!“ antworte, fragt er mich immer: „Das norddeutsche oder das süddeutsche Nett?“ Ich bin in München aufgewachsen – und wenn hier jemand sagt: „Mei, is’ des nett!“, ist damit gemeint, dass etwas wirklich schön ist. In Norddeutschland ist damit (zumindest meistens) gemeint: „Joah, war irgendwie ganz okay, aber so richtig toll war’s auch nicht.“

Vergleichbar ist das vielleicht mit der Situation, wenn man gefragt wird, wie das Essen schmeckt und man nicht ehrlich „Nicht so“ sagen will. Ich sage dann gern „interessant“, was zwar nicht weniger

# BESTANDSAUFNAHME

*Sie haben nun viel darüber gelesen, wie Sie mit diesem Buch arbeiten können, warum Veränderung möglich und warum nett nicht gleich nett ist. Die eine oder andere Übung haben Sie zum Einstieg auch schon absolviert. Lassen Sie uns jetzt richtig loslegen und erforschen, wie Sie ticken und was hinter Ihrer ewigen Nettigkeit stecken könnte. Wir starten mit einer Bestandsaufnahme: An welchen Stellen sind Sie total okay – und woran möchten Sie etwas ändern?*

## Wann sind Sie gerne nett?

Diese Bestandsaufnahme dient als Basis für alle weiteren Übungen. Spätestens jetzt kommt Ihr Notizbuch (oder was auch immer Sie nutzen) zum Einsatz: Legen Sie sich am besten drei große und eine kleine Spalte an – die großen sind für die Beschreibung der Situation, Ihre Begründung, warum es okay war, nicht nett zu sein, und Ihr dazugehöriges Gefühl. Die kleine Spalte brauchen wir später – die lassen Sie also einfach erst mal frei.

Und denken Sie dran: Lassen Sie immer ein wenig mehr Platz beim Schreiben, als Sie jetzt gerade eigentlich benötigen. Wir werden immer wieder auf die von Ihnen notierten Situationen zurückkommen, und wenn Sie gleich ein wenig mehr Luft lassen, müssen Sie weitere Gedanken nicht irgendwie dazwischenquetschen.

Wir legen los mit Situationen, in denen Sie gerne nett sind und in denen sich das auch gut anfühlt. Wenn Sie das jetzt stutzig macht: Ich finde es wichtig, erst mal zu schauen, wo Sie sich okay finden, ehe wir uns auf den Teil Ihres Handelns stürzen, in dem Sie sich mit sich selbst so gar nicht wohlfühlen. Sie erinnern sich: Positive Gefühle sind wichtig, um motiviert Neues zu lernen. Und ich bin mir sicher, dass Sie nicht immer unzufrieden mit sich sind!

---

Positive Gefühle sind wichtig, um motiviert Neues zu lernen.

---

Also, auf geht's! Schnappen Sie sich einen Stift und schreiben Sie auf, wann Sie gerne nett, hilfsbereit, fürsorglich, zuvorkommend sind. Wann sagen Sie gerne „Ja, mach ich“? Schreiben Sie bitte auch auf, warum es für Sie in Ordnung war, in der jeweiligen Situation nett zu sein – auch wenn das, was Sie gemacht oder gesagt haben, nicht Ihrer innersten Überzeugung entsprach. Ein wichtiger Indikator ist hier, ob Sie sich im Nachhinein nicht über sich selbst geärgert haben – denn dann war es auf jeden Fall okay für Sie. Ich habe Ihnen zur Anregung ein paar Beispiele mitgebracht.

Situation	Warum war es okay, nett zu sein?	Wie hat sich das Nett-Sein angefühlt?
<p>Eine gute Freundin wurde von ihrem Freund verlassen und sagt: „Das ist, weil ich so dick bin.“ Meine Reaktion im Kopf: „Nun ja. Du hast tatsächlich in letzter Zeit ein bisschen zugelegt und auch die Körperpflege ein wenig vernachlässigt.“ Meine Reaktion in Worten: „Quatsch! Der Typ ist ein Idiot!“</p>	<p>Weil es ihr im Moment ohnehin schon schlecht geht, muss ich nicht auch noch draufhauen. Sie wird selbst darauf kommen, sich wieder mehr um sich zu kümmern – und falls nicht, gibt es bessere Gelegenheiten, ihr das zu sagen.</p>	<p>Ich war in dem Moment voller Mitgefühl – nicht nett sein war überhaupt keine Option! In erster Linie war ich fassungslos, weil der Typ sie auf eine sehr gemeine Art abgeschossen hat. Und auch ein bisschen erleichtert, weil wir ihn nun endlich los waren.</p>
<p>Eine Kollegin fragt, ob ich ihr helfen kann, einen Serienbrief zu verfassen. Meine Reaktion im Kopf: „Das hab ich dir schon hundertmal gezeigt – schreib's dir halt mal auf!“ Meine Reaktion in Worten: „Klar, ich komm in fünf Minuten zu dir und wir machen das zusammen.“</p>	<p>Weil ich weiß, dass die Kollegin sich das nun mal nie aufschreiben wird – und ich mich trotzdem freue, dass sie immer mich fragt und ich ihr Büro dann als Technik-Queen verlasse. Meistens gibt's noch ein nettes Pläuschchen und ein Stück Schokolade dazu. Ein Gewinn für beide Seiten – alles fein.</p>	<p>Ich war an dem Tag gut gelaunt, fröhlich, fühlte mich gebraucht und wertgeschätzt – und motiviert, weil die Kollegin mir glaubhaft versichert hat, dass sie das ohne mich niemals hinbekommen hätte.</p>
<p>Bei meinem Tierarzt gibt es keine Anmeldung. Die Praxis besteht nur aus ihm und einer Helferin. Man setzt sich einfach in den Warteraum und kommt dann der Reihe nach dran. Ich sitze mit meinem Hund dort. Eine Frau betritt den Raum, deren Hund ziemlich Schiss hat. Er quiekt und jault – und als die Tür des Behandlungsraums aufgeht, drängelt sie sich sofort rein, ohne zu fragen, ob sie vor darf. Zack, ist die Tür zu. Meine Reaktion im Kopf: „Äh.“ Meine Reaktion in Worten: „Aha. Nun ja.“</p>	<p>Weil ich sie sowieso vorgelassen hätte – das Gejaule hätte ich keine fünf Minuten ausgehalten. Zugegeben: In einer weniger gelassenen Tagesform hätte ich sie beim Rausgehen vermutlich angeraunt, aber an dem Tag war das einfach okay. Sie hatte Not (wer weiß, der arme Hund hat ja vielleicht was Schlimmes) und einen Tunnelblick, ich war großmütig und hatte Zeit. (Übrigens: Beim Rausgehen hat sie sich tausendmal entschuldigt und war zuckersüß – der Hund hatte tatsächlich was Schlimmes. Also: alles richtig gemacht!)</p>	<p>Ich fühlte mich gelassen und war ein bisschen stolz auf meine Großmütigkeit. Auch ein bisschen besorgt ob des Zustands des Hundes (ich fühle bei so was immer gleich mit). Und ja, ich geb's zu: Ich habe auch ein kleinen Moment triumphiert, weil mein Hund ganz relaxt liegengeblieben ist und auf die kleine Heulboje null reagiert hat.</p>

# VOM AUSSEN ZUM INNEN

*Viele, die in einer ungunstigen Situation stecken, denken sich: „Wenn der Herr Huber anders wäre, wäre alles viel leichter!“ Sie wünschen sich Hilfe von außen und warten auf die gute Fee, die ihren Zauberstaub über Herrn Huber schwenkt, und – schwupps! – ist er auf einmal total freundlich und verständnisvoll. Tja, unwahrscheinlich, oder? Genau – und deswegen schauen wir uns jetzt mal an, warum es wichtig ist, sich selbst zu mögen, damit man mit Angriffen von außen besser umgehen kann.*

## Selbstliebe – ganz unesoterisch

Ich weiß – sich selbst mögen, Selbstliebe, Selbstachtung, das klingt alles immer erst mal schrecklich esoterisch. Nach Sätzen, die man sich selbst sagen soll, komischen Übungen und Egoismus, wenn nicht sogar Narzissmus und einem übersteigerten Ego. Nach Menschen, die man irgendwie nicht leiden kann, weil sie sich so toll finden. Ach so, ja – und natürlich wird die Selbstliebe allzu oft als das Allheilmittel für quasi alles propagiert, frei nach dem Motto: Wenn du dich erst mal selbst liebst, lieben dich auch alle anderen, und dein Leben wird total easy. Tja, schön wär's, wenn's so einfach wäre ...

Aber wie so vieles hat auch das einen wahren Kern, denn so platt es klingt: Wenn Sie sich selbst nicht mögen, nicht achten, sich nicht wertschätzen – wie soll denn dann das Selbstbewusstsein entstehen,

denkt und ob Sie gerade so handeln, dass es ihm gefällt. Das entlastet ungemein, denn, ganz ehrlich: Egal, was Sie tun – die anderen denken so oder so etwas über Sie. Und was das ist: Tja, wer weiß?

Zum Glück sind wir technisch noch nicht so weit, dass wir die Gedanken anderer sichtbar machen können. Vielleicht haben Sie den lohnenswerten Film „Was Frauen wollen“ mit Mel Gibson gesehen? Da knallt der gute Mel mit einem Föhn in die Wanne und bekommt einen ordentlichen Stromschlag – danach kann er hören, was die Frauen um ihn herum denken. Nicht immer ein Vergnügen. Schreiben Sie sich also bitte hinter die Ohren: Niemand kann in Ihren Kopf gucken, und Sie auch nicht in die Köpfe der anderen! Es gibt dazu ein schönes Modell, das ich Ihnen mit auf den Weg geben will: das Eisbergmodell, das sehr anschaulich zeigt, was Sie beim anderen sehen können – und was nicht:





Sie sehen: Es ist nicht allzu viel, was wir am anderen bewusst wahrnehmen können – und das gilt natürlich auch umgekehrt! Ich finde dieses Modell immer wieder erhellend, weil es so einfach und klar zeigt, wie schnell wir in den anderen etwas hineininterpretieren, und natürlich auch, wie unsinnig es ist zu erwarten, dass der andere genau wüsste, was ich gerade möchte, wie es mir geht und wie ich die ganze Situation interpretiere. Im Kapitel „Selbstverteidigung durch Kommunikation“ werde ich noch einmal auf dieses Modell zurückkommen.

# DU BIST, WIE DU SPRICHST – WAS SPRACHE AUSMACHT

*Im vergangenen Kapitel haben wir uns mit der Rolle des Körpers beschäftigt. Sie haben gelernt, dass Körper und Geist eine Einheit bilden und wie Sie diese Einheit durch Haltungs- und Verhaltensänderungen positiv beeinflussen können. Nun geht es weiter zu einer Disziplin, von der wir alle glauben, dass wir sie beherrschen: das Sprechen.*

## Warum das gar nicht so einfach ist mit der Sprache

Klar – sprechen können die meisten von uns. Schließlich tun wir das seit Kindertagen. Was gibt es da noch zu lernen? Das dachte ich früher auch – und dann bin ich in den Büchern von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf versunken. Ja, sie heißt wirklich so – und sie ist großartig. Kennengelernt habe ich ihre Bücher über Sabine Dinkel, die auch das Vorwort zu diesem Buch geschrieben hat. Von Sabine sind bisher zwei Bücher im Humboldt Verlag erschienen, das eine trägt den Titel „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“.

Hier schildert sie eindrucksvoll, wie sie trotz Schnieptröte ihr Leben wertvoll gestaltet. Schnieptröte? Was soll das denn sein? So nennt Sabine ihren Krebs. Und ganz ehrlich: Das klingt doch schon wesent-

verständlich ist, so etwas wie „Gib mir bitte die Butter!“ zu sagen, tendieren Frauen oft dazu, in den Konjunktiv zu verfallen und lauter Füllsel einzubauen: „Würdest du mir bitte kurz die Butter rüberreichen?“ Ebert erklärt das wie folgt:

*„Man sollte vielleicht nicht von ‚dem weiblichen Stil‘ und ‚dem männlichen Stil‘ sprechen. Dann vermeidet man das Missverständnis, es ginge um so etwas wie eine ‚biologische Programmierung‘. Es geht vielmehr um soziale Verhaltensmuster. Bestimmte Stilzüge werden ja auch durch die Sozialisation als Mädchen oder Junge erlernt.“*

So ist es – und zwar immer noch! Ich erliege oft der Illusion, dass wir in Sachen Geschlechtergerechtigkeit schon viel weiter sind. Aber Pus-tekuchen! Sie müssen nur Ihre Ohren aufsperrern und aufmerksam zuhören, dann werden Sie merken, wie sehr die alten Muster noch in unseren Gehirnwindungen festhängen. Ich kann für mich sagen, dass sich meine Eltern sehr bemüht haben, meinen Bruder und mich in gleicher Weise zu erziehen, und dennoch erwische ich mich allzu oft bei diesen verschwurbelten „Würdest du vielleicht ...“-Sätzen. Mechtild R. von Scheurl-Defersdorf bringt die Dinge auf den Punkt: „Im allgemeinen Sprachgebrauch gibt es ein weit verbreitetes Durcheinander von Fragen, Aussagen und Aufforderungen.“

Also: Bringen Sie Ordnung in diesen Salat – auch wenn's schwerfällt und Sie sich am Anfang vielleicht unhöflich fühlen. Mit ein bisschen Übung wird Ihnen auch dies immer leichter fallen.

## WIE SIE IHRE SPRACHE VERÄNDERN

Ich verschone Sie an dieser Stelle mit einer Übung – stattdessen gibt es einen Tipp von mir. Sie werden vermutlich beim Lesen dieses Kapitels vieles in Ihrer Sprache finden, das Sie verändern wollen – zumindest ging es mir bei der Beschäftigung mit meiner Sprache so.

Es macht keinen Sinn, alles umkrepeln zu wollen, denn dann trauen Sie sich ganz schnell gar nichts mehr zu sagen oder legen jedes einzelne Wort auf die Goldwaage. Es geht hier nicht um Perfektionismus, sondern erst mal darum, dass Sie achtsamer mit sich und dem, was da so aus Ihrem Mund kommt, umgehen. Denken Sie immer an das Loch in der Hose, das Sie nur flicken können, wenn Sie es wahrnehmen.

**Tipp 1:** Wie in der Übung zum Wortschatz schon gesagt: Machen Sie sich Post-its mit den Aspekten, die Sie angehen möchten. Und dann kleben Sie sich immer schön eins nach dem anderen an den Badezimmerspiegel – nicht alle auf einmal!

**Tipp 2:** Es gibt ein sehr schönes Kartenset von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf. Es heißt „Die Kraft der Sprache – 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch“. Ich habe eine Zeit lang jeden Morgen eine Karte gezogen und sie mir in meinen Kalender gelegt – jedes Mal, wenn ich ihn aufgeschlagen habe (und das mache ich oft, denn mein Kalender ist mein Gehirn), habe ich einen Anschubser bekommen. Für mich waren das Anschubser in passender Dosis, beispielsweise zu sagen „Diese Angelegenheit werde ich so regeln, wie ich es für erforderlich halte“ statt „In dieser Angelegenheit werde ich mich durchsetzen.“ Wenn Sie sich jetzt fragen, warum das eine besser ist als das andere, kaufen Sie sich das Kartenset, es sind gut investierte 20 €.

**Tipp 3:** Bitten Sie andere, Ihnen Rückmeldung zu Ihrer Sprache zu geben. Was fällt Ihrem Partner, Ihrer Kollegin auf? So bin ich zu sehr erhellenden Rückmeldungen bekommen. Ich habe beispielsweise in einem Seminar ständig „Scheiße“ gesagt – das fand eine Teilnehmerin nicht so toll und hat mich darauf hingewiesen. Eine der schönsten Rückmeldungen habe ich von einem Poetry-Slammer bekommen, den ich als Special Guest bei einer Veranstaltung auf die Bühne geholt hatte. Er kam nach der Veranstaltung zu mir und bescheinigte mir eine „ganz wunderbar wertschätzende Art und Weise der Moderation“. Dieses Kompliment eines Menschen, der von dem, was er mit Sprache anstellt, lebt, hat mich locker zehn Zentimeter wachsen lassen.

# DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

*Säßen Sie jetzt in einem meiner Workshops, würde ich Ihnen genau das sagen: Danke fürs Zuhören und Mitmachen. Dann würde ich noch ein Feedback bei Ihnen einholen und Sie zum Schluss dazu ermuntern, am Ball zu bleiben. Das mit dem Feedback wird etwas schwierig, aber die Sache mit den freundlichen Worten – das kann ich auch hier!*

Also, liebe Leserin, lieber Leser! Wie wunderbar, dass Sie bis hierhin gekommen sind! Selbst wenn Sie das eine oder andere Kapitel übersprungen und nicht alle Übungen absolviert haben sollten, sage ich: herzlichen Glückwunsch, denn Sie haben sich entschieden, dass Sie etwas in Ihrem Leben ändern möchten – und mit dem Lesen dieses Buches haben Sie bereits einen ordentlichen Schritt geschafft und konnten vielleicht schon etwas bei sich verändern. Das würde mich wirklich sehr freuen!

Auch wenn ich es im Lauf des Buches schon oft gesagt habe, will ich es hier noch einmal wiederholen: Haben Sie bitte Geduld mit sich. So eine Verhaltensänderung braucht ihre Zeit, und je ungeduldiger Sie mit sich sind, desto mehr zieht sich der Prozess in die Länge. Also: Eile mit Weile, wie mein Papa gerne sagt (und mich damit früher in den Wahnsinn getrieben hat – aber: Er hat eben Recht damit).

Dieses Buch ist kein One-Night-Stand, sondern eine Langzeitbeziehung, sprich: Sie schleichen sich nach dem Lesen nicht heimlich raus, sondern werden es vermutlich immer mal wieder zur Hand nehmen, das eine oder andere Kapitel noch mal lesen und manche Übungen ein zweites Mal machen oder sie nachholen.

Vielleicht haben Sie bei bestimmten Themen gemerkt, dass Sie mehr Informationen brauchen. Dafür habe ich alle Bücher, die ich als Grundlage für dieses Buch genutzt habe, noch einmal in der Literaturliste im Anhang aufgeführt. Die Titel sind von mir also auf Herz und Nieren geprüft und für gut befunden worden.

Sie werden auch gemerkt haben, dass ich die Zeitschrift „Psychologie heute“ sehr schätze – auch diese möchte ich Ihnen hier noch einmal ans Herz legen, denn Sie finden darin Monat für Monat sehr gut geschriebene und auch für Laien verständliche Artikel zu den unterschiedlichsten Themen.

In Schleswig-Holstein würde ich jetzt einfach sagen: „Denn man tau!“ – das ist Plattdeutsch und bedeutet: „Dann mal los!“ Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg raus aus der Nettigkeitsfalle! Und sollten Sie Lust haben, mir ein Feedback zu geben, schicken Sie mir gern eine Mail: [nele.suess@suesskommunikation.de](mailto:nele.suess@suesskommunikation.de)

Ihre  
*Nele Süß*

# LITERATURTIPPS

- Barbara Berckhan: Wie Sie anderen den Stachel ziehen, ohne sich zu stechen. Mit schwierigen Menschen gut auskommen. München 2012.
- Ernst Bohlmeijer/Monique Hulsbergen: Im Augenblick leben. In 9 Wochen zu mehr Achtsamkeit mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Mit Online-Materialien. Weinheim/Basel 2015.
- Martin Boroson: One Moment Meditation. Stille in einer hektischen Welt. Reinbek bei Hamburg 2015.
- Dr. Claudia Croos-Müller: Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München 2011.
- Richard Davidson/Sharon Begley: Warum regst du dich so auf? Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt. München 2016.
- Sabine Dinkel: Krebs ist, wenn man trotzdem lacht. Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand. Hannover 2016.
- Christian Peter Dogs/Nina Poelchau: Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen. Berlin 2017.
- Gerlinde Ruth Fritsch: Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator. Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen. Eine Orientierungshilfe für Psychosomatik- und Psychotherapiepatienten. Paderborn 2012.
- Gerlinde Ruth Fritsch: Praktische Selbst-Empathie. Herausfinden, was man fühlt und braucht. Gewaltfrei mit sich selbst umgehen. Paderborn 2012.
- Ulrich Hoffmann: One, two, free. Kleine Yoga-Pausen für sofort und überall. München 2016.
- Tom Holmes/Laurie Holmes: Reisen in die Innenwelt. Systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen. München 2013.

- Gerald Hüther: Was wir sind und was wir sein könnten.  
Ein neurobiologischer Mutmacher. Frankfurt a. M. 2013.
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München 2015.
- Harald-Alexander Korp: Am Ende ist nicht Schluss mit lustig.  
Humor angesichts von Sterben und Tod. Gütersloh 2014
- Linda Lehrhaupt/Petra Meibert: Stress bewältigen mit Achtsamkeit.  
Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. München 2010.
- Kristin Neff: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. München 2012.
- Werner Rautenberg/Rüdiger Rogoll: Werde, der du werden kannst.  
Persönlichkeitsentfaltung durch Transaktionsanalyse. Freiburg i. Br. 2014.
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann 2016
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: In der Sprache liegt die Kraft.  
Klar reden, besser leben. Freiburg i. Br. 2016.
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Sieben Tage achtsam sprechen. Das kreative Mitmach-Heft. Freiburg i. Br. 2017.
- Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf: Die Kraft der Sprache.  
80 Karten für den alltäglichen Sprachgebrauch. Erlangen 2015.
- Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 1–4: Störungen und Klärungen/Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung/  
Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation/  
Fragen und Antworten. Hamburg 2014.
- Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher:  
Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern 2017.
- Ursula Wawrzinek: Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten. Wie Sie Konflikte kreativ lösen. Stuttgart 2018.
- Meike Winnemuth: Das große Los. Wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr. München 2014.



# Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt ...



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

- **Topthema:** Endlich selbstbestimmt leben – nie mehr alles recht machen
- **Praktisch und kompetent:** Benita Feller ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und erzählt authentische Geschichten aus ihrer Praxis
- **Die Autorin** hat eine eigene Technik, die Blasentechnik, entwickelt, die einfach und effektiv hilft

Benita Feller • Michael Brepohl

## **Lebe lieber selbstbestimmt**

224 Seiten

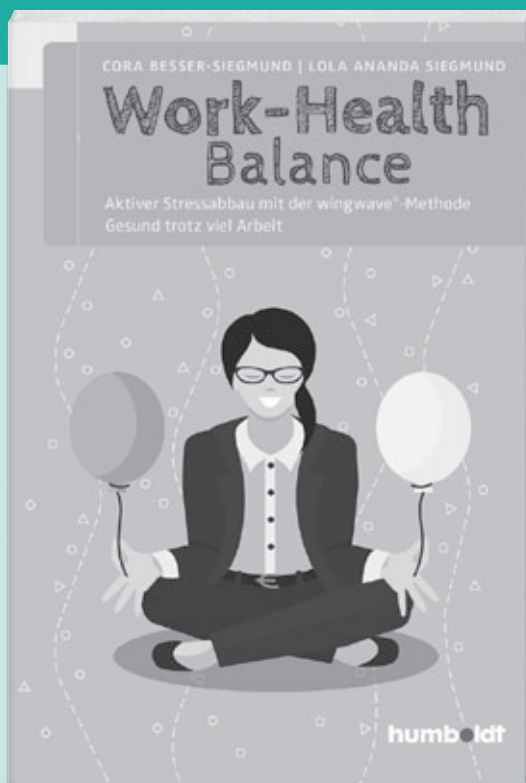
14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-411-9

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

[Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.](#)

# Stress lass nach!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Modernes Stress-Management: zahlreiche Übungen für den Alltag, ohne zusätzlichen Zeitaufwand
- wingwave®: die bewährte und erprobte Erfolgsmethode für mehr Energie und Gelassenheit
- Stress-Auslöser erkennen, Auswirkungen spürbar reduzieren

Cora Besser-Siegmund • Lola-Ananda Siegmund

## **Work-Health Balance**

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-515-4

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Den inneren Kritiker entwaffnen



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

Lukas Rick

## Selbstwertgefühl steigern

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

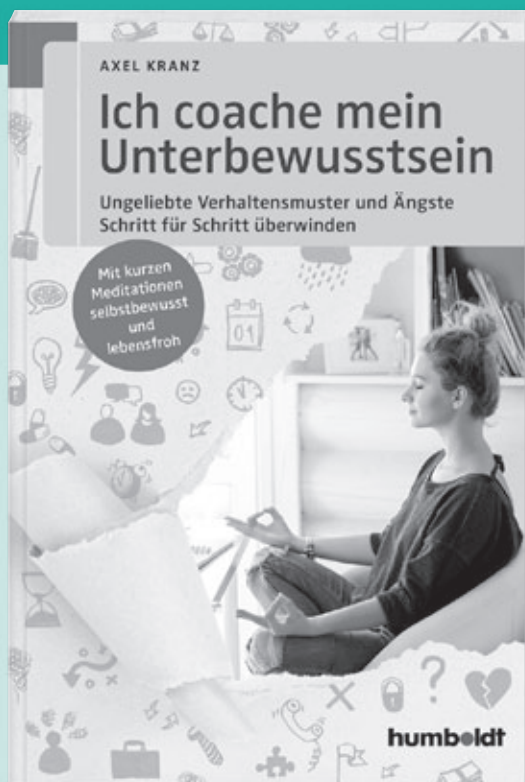
ISBN 978-3-86910-410-2

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Der Ratgeber für alle, die endlich selbstbewusster auftreten möchten
- Mit vielen authentischen Fallbeispielen
- Lösungsorientiert und individuell: das 10-Schritte-Programm für einen positiven Umgang mit sich selbst
- Maximales Verständnis für den Leser: mit ergänzenden Videos des Autors per QR-Code

# Mein Leben selbst gestalten ...



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Schlüssiges neues Konzept: in einfachen Schritten ungeliebte, fest verankerte Prägungen verändern
- Kurze Meditationen – alltagstauglich!
- Eine einmalige Verbindung von altbewährten Meditationstechniken mit modernen Methoden zur Veränderung unserer Prägungen

Axel Kranz

## **Ich coache mein Unterbewusstsein**

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-416-4

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Schlagfertig und leise ...



- Perfekt für alle Introvertierten, die sich nicht verstellen möchten
- Praxiserprobtes Konzept, alltags-taugliche Tipps
- Autorin ist „Sichtbarkeits-Coach“ mit viel Erfahrung
- Mit sieben starken Regeln für mehr Präsenz

Natalie Schnack

## **Leise überzeugen**

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-500-0

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# ist kein Widerspruch!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

Ann-Christin Bassin  
**Sicheres Auftreten**

184 Seiten  
11,8 x 17,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-478-2  
€ 12,99 [D]/€ 13,40 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Selbstzweifel endlich überwinden und souveräner wirken
- Sicheres Auftreten leicht gemacht: Sogar die Körpersprache und die eigene Stimme lassen sich problemlos trainieren
- Mit vielen Übungen und wertvollen Tipps für ein selbstbewusstes Leben

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-680-9 (Print)

ISBN 978-3-86910-681-6 (PDF)

ISBN 978-3-86910-682-3 (EPUB)

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Linda Strehl, München

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** ZERO Werbeagentur, München, Shutterstock – Forest Foxy

**Satz und Grafiken:** PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Lebe lieber selbstbestimmt!

»Wenn du nett zu den anderen Kindern bist, werden sie dich auch mögen.« Ein Glaubenssatz, den viele von uns noch als Erwachsene mit sich herumtragen. Aber warum ist es uns wichtig, allen zu gefallen? Woher kommt dieses Harmoniebedürfnis? Diese Fragen haben Nele Süß dazu bewegt, über das Thema »Nicht jeder muss mich mögen« intensiv nachzudenken. Herausgekommen ist ein Ratgeber, der Ihnen zeigt, wie Sie aus der Nettigkeitsfalle aussteigen, ohne sich zu verbiegen.



## Endlich leichter Nein sagen!

**NELE SÜSS** sagt über sich selbst: »Ich bin die eierlegende Wollmilchsau«. Die gebürtige Münchenerin ist selbstständig als Kommunikationstrainerin und Moderatorin sowie angestellt im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. 2014 erfüllten sie und ihr Mann sich ihren Traum vom eigenen Seminarhaus mitten in Schleswig-Holstein, wo sie heute auch zusammen leben.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-680-9



9 783869 106809 19,99 EUR (D)