

Die Patienten sollen mit Hilfe von Arbeitsblatt 14 anschließend angeregt werden, die kurz- und langfristigen Konsequenzen des Ja- und Nein-Sagens zu erarbeiten. Sie sollen dazu Kleingruppen bilden. Im Anschluss werden die Ergebnisse zusammengetragen und am Flipchart verschriftlicht (siehe Tab. 4.11). Erarbeiten Sie ein Fazit aus der Gegenüberstellung von Ja und Nein sagen und der Betrachtung der jeweiligen kurz- und langfristigen Konsequenzen. Die Patienten sollten erkennen, dass das, was sie sich beim Ja sagen erhoffen, nur kurzfristig erreicht wird und stattdessen langfristig über das Nein sagen erreicht wird.

**Tabelle 4.11** Kurz- und langfristige Konsequenzen vom Ja und Nein sagen

	Ja sagen	Nein sagen
Kurzfristige Konsequenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ »gemocht« werden</li> <li>▶ gelte als stark / belastbar</li> <li>▶ das tut man so</li> <li>▶ gebraucht werden</li> <li>▶ wichtig sein</li> <li>▶ hilfsbereit sein</li> <li>▶ den Anderen nicht verletzen</li> <li>▶ keinen Konflikt erzeugen</li> <li>▶ keine Spannungen erzeugen</li> <li>▶ Anerkennung erhalten</li> <li>▶ Harmonie / Ruhe erreichen</li> <li>▶ ich helfe / mir wird geholfen</li> <li>▶ akuter Stress und Belastung durch zu viele Aufgaben</li> <li>▶ kann nicht mehr auf meine Bedürfnisse achten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Symptome (z. B. Magenschmerzen) treten auf</li> <li>▶ schuldig fühlen</li> <li>▶ Konflikt entsteht</li> <li>▶ dicke Luft</li> <li>▶ Anspannung</li> <li>▶ Selbstzweifel / schlechtes Gewissen</li> <li>▶ abgelehnt werden? Beziehung gefährdet?</li> <li>▶ Unsicherheit</li> <li>▶ Grübeln (... wenn ..., hätte ..., wäre ...)</li> <li>▶ Problem verschiebt sich auf später</li> </ul>
Langfristige Konsequenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ärger über mich und den anderen</li> <li>▶ Unzufriedenheit</li> <li>▶ chronischer Stress und Überforderung durch zu viele Aufgaben</li> <li>▶ eigene Bedürfnisse werden völlig missachtet</li> <li>▶ feige</li> <li>▶ fühle mich ausgenutzt, »immer ich«</li> <li>▶ war nicht ehrlich zu mir und zu dem anderen</li> <li>▶ nicht durchsetzungsfähig</li> <li>▶ meine Schwäche wird ausgenutzt</li> <li>▶ ich werte mich selbst ab</li> <li>▶ depressiv</li> <li>▶ Symptome (z. B. Magenschmerzen) treten auf</li> <li>▶ nicht zu mir gestanden</li> <li>▶ innerer Konflikt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ klar (mit mir und den anderen)</li> <li>▶ Selbstsicherheit</li> <li>▶ Achtung steigt</li> <li>▶ Stolz</li> <li>▶ Zufriedenheit</li> <li>▶ Ehrlichkeit</li> <li>▶ stark für meine Rechte gemacht</li> <li>▶ respektiert werden</li> <li>▶ im Einklang mit mir selbst sein</li> <li>▶ fühlt sich gut an (authentisch)</li> <li>▶ Symptome und Stresserleben nehmen ab</li> <li>▶ kann besser auf eigene Bedürfnisse achten</li> </ul>