

<https://youtu.be/WpNVxs8dThs>

V 245



## **Schnell aus der Opferrolle! Mit diesen 5 Tipps sind Sie der Gestalter.**

Immer wieder versuchen andere uns etwas anzuschaffen. Das kann der Partner, der Chef oder der Politiker sein. Das kann auch unser „Innerer Richter“ sein! Damit sind wir in die Opferrolle und jemand anderer übernimmt die Macht. Ich rate generell: **Raus aus der Opfer-Rolle.**

Als Lebenskünstler sagen Sie nicht JA, wenn Sie NEIN fühlen. Als fairer Partner, als Dienstnehmer oder verantwortungsvoller Bürger sagen Sie nicht NEIN, nur weil Sie gerade keine Lust haben und bequem sind.

Übernehmen Sie die Verantwortung! Erlauben Sie niemand, ihnen die Verantwortung wegzunehmen UND erlauben Sie niemand, ihnen Verantwortung zu zuschieben, die nicht ihre ist. Seien Sie wachsam!

Ich habe 5 gute Tipps für Sie. Bleiben Sie ein paar Minuten dran, dann sind Sie sicherer und souveräner. Sie steigen schnell aus der Opferrolle heraus und übernehmen die Verantwortung, die wirklich die Ihre ist.

**Tipp 1: Werden Sie sensibel für das Wort „MÜSSEN“.**

A) Hören Sie, wenn andere das Wort verwenden: SIE müssen... DU musst...

B) Hören Sie, wenn Sie innerlich zu sich sagen: *Das muss ich... und dann muss ich... und das muss ich auch noch schnell...*

Manche Menschen haben „ständig“ das Wort MÜSSEN im Kopf. Das ist selbstgemachter Stress und Stress macht krank!!

**Tipp 2: Lassen Sie NIE zu, dass Sie im MÜSSEN stecken bleiben!**

Solange Sie im MÜSSEN drinnen stecken, sind Sie mitten in der Opfer-Rolle! Das tut Ihnen nicht gut. Das MÜSSEN kommt manchmal von außen, manchmal von innen. Lösen Sie jedes MÜSSEN auf und machen Sie entweder ein „**OK, das passt!**“ oder machen Sie ein „**Nein, das ist nicht meins!**“

Beim „Nein“ ist sehr oft wichtig: Wie „vermarkte“ ich mein NEIN nach außen oder nach innen? Dazu anschließend der Tipp 3 und Tipp 4. Zuerst jedoch eben der eindringliche Tipp 2: Lassen Sie NIE zu, dass Sie im MÜSSEN stecken bleiben! Hinterfragen Sie JEDES MÜSSEN!

**Tipp 3: Wägen Sie in jedem konkreten Fall ab:** Gehört das, was da jemand anschafft, zu meinen Aufgaben, zu meinen Verpflichtungen? Wenn ja, dann ist das eben kein MÜSSEN, sondern es ist eine gewählte Verantwortung und zu der sagt ein Lebenskünstler: *OK. Dazu habe ich mich verpflichtet und das*

*mache ich jetzt. Oder eben: Nein, das ist nicht Meins! Das will ich und/oder das kann ich nicht übernehmen.*

A) Jeder hat **Partner-Verträge**: Ehe, Lebensgemeinschaft, Verwandtschaft, Freundschaft... Mit jedem Vertrag haben wir gewisse Verantwortung übernommen. Z.B. für gemeinsamen Haushalt, für Kindererziehung, für gemeinsame Projekte...

B) Haben wir einen **Arbeitsvertrag**, dann haben wir uns verpflichtet, Ziele der Firma mit unserer Arbeitsleistung zu unterstützen.

C) **Als Demokrat** haben wir **Pflichten und Rechte** der Gemeinschaft und der Menschheit gegenüber.

Jedes Mal, wenn jemand sagt: DAS MUSST DU... oder DAS DARFST DU NICHT... dann ist der Moment der Überlegung wichtig! Checken Sie innerlich: *Gehört DAS zu meinen Aufgaben bzw. zu meinen Rechten?* JA oder NEIN! Und dann sagen Sie innerlich zu sich selber: *JA, es gehört zu meinen Aufgaben. Ich werde das machen.* Jetzt ist das MÜSSEN weg und es geht deutlich leichter!. Kommen Sie zur Entscheidung: NEIN, das ist nicht Meins, dann kommt ganz oft die nächste Überlegung: Wie ist die passende Form, dieses NEIN dem anderen zu sagen.

#### **Tipp 4: Unterscheiden Sie zwischen der Entscheidung und der Kommunikation ihrer Entscheidung.**

Unterscheiden Sie also klar zwischen 1) ihrem inneren Abwägen und ihrer persönlichen Entscheidung und 2) der Kommunikation dieser Entscheidung mit dem anderen oder mit sich selbst. Wichtig: Kommen Sie zuerst innerlich zu einem klaren JA oder NEIN. Und dann kommt erst der 2. Schritt, nämlich die Kommunikation mit den anderen oder mit sich selbst (=innerer Dialog).

#### **Tipp 5: Die kluge Kommunikation**

Wie sage ich jetzt meine Entscheidung dem Anderen? Bzw. Wie führe ich meinen inneren Dialog, wenn ich mich selber anders entschieden habe und nicht im Müssen stecken bleiben will?

A) Für Gespräche mit anderen brauchen Sie vielleicht Geschick, viel Diplomatie, brauchen Sie vielleicht Durchhaltevermögen, Standfestigkeit, Überzeugungskraft... Stellen Sie sich auf das Gespräch ein und führen Sie ein gutes Gespräch ohne Streit und ohne Machtspielchen.

B) Ist es ihre innere Stimme, die da sagt: *Du musst noch und zuerst muss ich noch und nachher muss ich noch schnell...* dann sind da der innere Richter, das alte Gewissen, die alten Glaubenssätze im Spiel. Dazu die Videos: [Die vier Versprechen, Schlechtes Gewissen und Glaubenssätze](#).

Bleiben Sie auch nicht im eigenen inneren MÜSSEN stecken. Auch das erzeugt genau so Druck und Stress und macht krank. Lösen Sie den inneren Konflikt.

Gehen Sie in ihr Higher-self, in ihr Bewusstsein, hören Sie die Stimme des Herzens. Damit finden Sie die Antwort: Sie sagen entweder: *OK, Ich werde (Ich will) DAS...!* oder Sie lehnen Sie ab: *Nein!, ich werde (Ich will) das nicht.* Für dieses Selbstgespräch, für diesen inneren Dialog nehmen Sie sich Zeit und gehen Sie liebevoll mit den alten, fordernden Anteilen in ihnen um. Stärken Sie sich vielleicht mit den *4 Schritten der Selbst-Ermächtigung!* Auch das ist ein gutes Video bzw. ein interessanter Artikel.

**Schlussatz:**

**1) Steigen Sie aus der Opferrolle heraus!**

**2) Übernehmen Sie die Verantwortung für die persönliche Entscheidung: JA oder NEIN. Und**

**3) Übernehmen Sie die Verantwortung für die gute Kommunikation ihrer Entscheidung. Führen Sie sowohl gute Gespräche mit anderen und als liebevolle und kluge innere Dialoge mit sich selbst.**