

<https://youtu.be/R1ZfCDeTbKw>

V 202



## **Lass dir nichts gefallen! Ist das RICHTIG oder FALSCH? – 5 Tipps**

Wem hilft eine Aufforderung, wenn sie viel Aggressivität enthält? Vom Inhalt her ist der Satz oft richtig. Von der Absicht her eher nicht!

Ich habe 5 gute Tipps für Sie. Bleiben Sie ein paar Minuten dran, dann sind Sie sicherer: Sie werden sich nichts gefallen lassen und gleichzeitig werden Sie kraftvoll aber gewaltfrei ihre Position vertreten.

### **Tipp 1: „Lass Dir nichts gefallen“ ist ein schlechter Erziehungsspruch**

Viel zu oft war mit diesem Spruch direkt oder indirekt die Aufforderung verbunden: Schlag zurück! Verteidige Dich! Lasse dir nichts gefallen! Setze ruhig Gewalt ein!

Wie man mit Meinungsverschiedenheit umgeht, wie man Konflikte löst, wie man human im Sinn von friedlich zusammenlebt, das wurde nicht vermittelt. Vielleicht hat den Erziehern die Zeit gefehlt, vielleicht war es die Unfähigkeit, Hilfen anzubieten, wie man wirksam UND gewaltlos agiert. Angeboren ist der Kampf- und Fluchtmechanismus. Im Tierreich ist das die einzige Realität. Unter Menschen kann es und muss es eine bessere Lösung geben. Wir können und sollen miteinander in Frieden zu leben. So gesehen ist der Spruch „Lass dir nichts gefallen!“ sehr problematisch.

### **Tipp 2: Sensibel werden**

Auf dem Weg zum besseren Leben, als Lebenskünstler, ist es wichtig, sensibel dafür zu werden, wann ich mir selber den Satz sage: „Das lass ICH mir nicht gefallen!“ und genauso ist die Sensibilität wichtig, rechtzeitig zu hören, wenn von außen der Zuruf kommt: „Lass DIR das nicht gefallen!“ Einmal mehr sind wir bei der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet hier: erkennen Sie, was da läuft, außen und innen, bevor noch die eigenen Emotionen, bevor das innere Kind, bevor die alten Muster mit den spontanen Emotionen in Ihnen auftauchen. Ich verlinke nochmals das Video [Achtsamkeit ist die neue Glücksformel!](#)

### **Tipp 3: „Größer“ werden**

Parallel mit der Sensibilität ist es wichtig, die eigene Größe wachsen zu lassen. Wenn die Achtsamkeit zunimmt, so entdecken wir immer öfter, dass hier jemand,

vielleicht gut gemeint, eine Belehrung ausspricht oder dass jemand in der Situation Hilflosigkeit bei sich oder bei mir verspürt und meint, mit den Satz: „Lass Dir nichts gefallen!“, helfen zu müssen. Das ist und bleibt eine Aufforderung zum Kampf oder zur Flucht! Es gibt schon Videos „*Schütz dich gekonnt vor Belehrungen!*“ „*Reagiere auf KRITIK souverän und sicher!*“. In diesen Videos geht es so wie hier darum, nicht mit Reflexen, nicht mit alten Mustern, nicht mit dem Schatten-Kind zu reagieren. Da gibt es was Besseres. Steigen Sie in die Beobachterrolle, erfassen Sie möglichst gut, was da gerade Lläuft; bei Ihnen selbst, bei den anderen und im Prozess. Je größer durch die häufige Beobachterrolle Ihre Souveränität wird, je besser Ihre Selbstsicherheit und Ihr Selbstbewusstsein werden, umso seltener wirken alten Mechanismen in Ihnen.

Vielleicht entdecken Sie tatsächlich in Ihnen Überforderung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Aggressivität... Bingo! Jetzt heißt es nicht in die Emotionen hinein fallen, sondern nach Lösungen suchen. Als Lebenskünstler haben Sie auch immer öfter die Zauberfrage parat. Die könnte heißen: „*Was brauche ich jetzt, um mich gut zu schützen?*“ oder: „*Was brauche ich jetzt um mich zu wehren?*“ oder „*Was brauche ich jetzt um gewaltfrei in dieser Situation meine Position zu vertreten?*“ oder „*Wie kann ich jetzt einen guten Beitrag leisten für ein friedliches Miteinander?*“ Ziel ist und bleibt es: Die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, die eigene Position wirkungsvoll zu vertreten und dabei weder Aggression und Gewalt anzuwenden, noch Rückzug und Flucht anzutreten.

#### **Tipp 4: Auch als „Sender“ besser agieren**

Merke ich, wie jemand anderer unterdrückt wird, wie er oder sie von anderen missbraucht wird, wie er/sie von anderen abgewertet und übergangen wird, so ist es auch für mich eine Herausforderung, nicht spontan den Satz hinüber zu geben: „Lass Dir DAS nicht gefallen!“ Es gibt immer „zwei“ Möglichkeiten: Entweder halte ich mich ganz heraus und bleibe Zuhörer oder ich steige in die Rolle eines guten Freundes. In dieser Rolle überlege ich, wie kann ich helfen, dass der/die Andere Wege findet, sich und Ihre Position wirkungsvoll zu vertreten und dabei weder Aggression und Gewalt anwendet, noch in Rückzug und Flucht fällt. Da wird dann ganz natürlich ein intensives Gespräch daraus.

#### **Tipp 5: Nicht immer aber immer öfter**

Stehen Situationen bevor, wo es in der Vergangenheit immer wieder zu solchen Reflexen gekommen ist, dann gehen Sie solche Situationen in Gedanken durch. Das ist Mentaltraining! Gehen Sie mental in diese erwartete Situation hinein. Erleben Sie sich kraftvoll und stark, jedoch gewaltfrei und kooperativ. Sie agieren in Gedanken überlegt, vernünftig und selbstsicher. Wenn Sie solche Mentaltrainings für erwartete Situationen mehrfach durchführen und trainieren, dann dürfen Sie auch darauf vertrauen, dass sie immer öfter in einer spontanen

schwierigen Situation nicht auf das alte Muster zurückgreifen „Das lasse ich mir nicht gefallen“, sondern überlegt, aus ihrer Mitte, aus Ihrem Herzen und mit Leichtigkeit (und Liebe) die Situation bewältigen werden.

Friedliches Zusammenleben ist nicht immer leicht, aber es lohnt sich. Es gibt immer Kompromisse, es gibt immer Kooperation. Man kann Dinge parallel nebeneinander laufen lassen, man kann unterschiedliche Wege gehen und bestimmte Situationen unterschiedlich bewältigen. Sind Sie zuversichtlich. Es wird Ihnen nicht immer aber immer öfter gelingen, ihre Interessen, Wünsche und Bedürfnisse in Einklang zu bringen mit den Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen der anderen. Dann werden Sie nie mehr sagen: „Das lass ich mir nicht gefallen!“, sondern sie werden gekonnt als Lebenskünstler auch solche Situationen gut meistern. Alles Liebe!