Meine Nein-Liste

Was ich nicht mehr mache...

1. Mich abhetzen.
2. Morgens aus dem Bett springen. Ich lasse mir Zeit, die ich brauche, um den Tag ruhig und entspannt zu beginnen.
3. Ohne Haustiere leben.
4. Kompromisse zu schließen zu Lasten meiner Bedürfnisse, um mit jedem Frieden zu halten.
5. Fleisch essen.
6. Meinem kritischen Verstand alles glauben, was er mir als vermeintliche Wahrheit verkauft.
7. Mit Leuten streiten, die Debattieren als Sport betrachten.
8. Meine Kreditkarten einsetzen, sofern ich die Abrechnung nicht vollständig zum Monatsende begleichen kann.
9. Etwas, was ich nicht mag oder brauche, bei mir zu Hause aufbewahren.
10. X-mal am Tag meinen Facebook-Account checken.
11. Den Mund halten, wenn jemand sich daneben benimmt.
12. Schuhe zu tragen, wenn ich auch barfuß laufen kann.
13. Zu Events gehen, bei denen stundenlang nur sinnlos geschwatzt wird.
14. Klatsch tolerieren oder daran teilnehmen.
15. Aus Bequemlichkeit Fastfood essen, statt Zeit zu investieren, mir bewusst, ein gutes Mahl zu bereiten.
16. Mit schwierigen Lebenssituationen allein fertig werden.
17. Jemanden engagieren – sei es ein Anwalt, ein Arzt, ein Gesundheitsdienstleister oder was/wer auch immer, der mich respektlos behandelt.
18. Während der Mahlzeiten Telefonate annehmen.
19. Verbale Übergriffe von einem Vorgesetzten oder Mitarbeiter hinnehmen.
20. Zur Arbeit gehen, wenn ich krank bin.
21. Meine Meinungen für mich behalten, wenn sie mit denen der anderen im Raum nicht übereinstimmen.
22. Mir von sozialen Normen diktieren lassen, wofür ich mich interessieren sollte, sei es Kleidung, Essen, Kunst, Musik und dergleichen. Ich mag das, was ich mag.
23. Zeit in Beziehungen investieren, die nicht damit harmonieren, wer ich bin und wer ich sein will.
24. Nicht sinnvolle Verpackungen in Restaurants, Geschäften etc. akzeptieren.
25. Bücher, an denen ich die Lust verloren habe, zu Ende lesen.
26. Werbepost mit ins Haus nehmen (vor meiner Tür steht eine Papiertonne).
27. Mich verpflichtet fühlen, Zeit mit Familienmitgliedern oder Freunden verbringen, die sich für ein dauerhaft chaotisches, uninspiriertes oder langweiliges Leben entschieden haben.
28. Mich schlecht dabei fühlen, Nein zu sagen, wenn ein Nein das Beste für mich ist.
29. Im Geiste bei der Arbeit verweilen, wenn ich nicht arbeite.
30. Mir von Fernsehsendern vorschreiben lassen, wann ich meine Lieblingsshows ansehen soll (es gibt Mediatheken oder die Möglichkeit, Sendungen aufzuzeichnen).
31. Mein E-Mail-Programm auf den automatischen Empfang neuer Nachrichten einstellen. Ich entscheide, wann ich meine Mails bekomme.
32. Kleidungsstücke aufbewahren, von denen ich hoffe, dass sie mir „irgendwann“ passen.
33. Irgendwas wegwerfen, was recycelt werden kann.
34. Autos kaufen, die nicht treibstoffsparend sind.
35. Zeit mit Leuten verbringen, die zu mir reden statt mit mir.
36. Die Gefühle anderer wichtiger nehmen als meine eigenen.
37. Diskutieren statt konsequent handeln und umsetzen.
38. Die Schuld bei anderen suchen.
39. Männern (vor allem im Business) für verantwortliche Positionen den Vortritt lassen.
40. Annehmen, dass - nur wenn ich perfekt funktioniere, ich Anerkennung und Lob verdiene.
41. Mich in Dramen anderer Menschen verwickeln.
42. Einem äußeren Guru folgen.
43. Dinge, die mir gut tun, auf die lange Bank schieben.
44. Mir Sorgen um das liebe Geld machen. (Sorgen hat man nicht, man muss sie sich schon machen.)
45. Zu glauben, wenn ich zuerst an mich denke, wäre das egoistisch.
46. Zu glauben, dass nur das, was ich anfassen kann, auch real ist.
47. Zulassen, dass andere meinen Wert bestimmen. (Selbstwert kommt von innen.)
48. Viel zu spät ins Bett gehen.
49. Konkurrenz zu anderen Frauen/Männern zu kultivieren.
50. Stärke mit Härte verwechseln.
51. Konflikten aus dem Weg gehen... um des lieben (Schein-) Frieden willens.
52. Lachen, wenn ich lieber ernst bleiben möchte. Und ernst bleiben, wenn ich ein Lachen in mir fühle.
53. Mich mit Musik oder anderen Geräuschen ablenken, wenn mir nach Stille ist.

(Liste inspiriert durch Cheryl Richardson „Sei dir wichtig!“)