

# Was tun, wenn die Freunde zu viel «Sitzleder» haben?

**Umgangsformen** Kommen meine Freunde zu Besuch, haben sie viel «Sitzfleisch». Meist getraue ich mich nicht, sie zu bitten, zu gehen, auch wenn ich schon sehr müde bin. Ich will schliesslich niemanden vor den Kopf stossen. Spass macht es dann aber keinen mehr. Wie könnte ich meinen Wunsch äussern, ohne jemanden zu verletzen?

Hemmungen, Schüchternheit und unsicheres Verhalten sind erworbene Probleme, die wir überwinden können, wenn wir wollen. Sie sind Begleiterscheinung einer verbreiteten Angst: der Angst vor Ablehnung. Der Ursprung dieser Angst ist meist in der Vergangenheit zu orten. Doch nun sind Sie erwachsen und können sich dieser Angst stellen. Folgende Hinweise können Sie unterstützen:

1. Das Wissen um Ihre persönlichen Rechte. So haben Sie das Recht, Ihre Meinung, Ihren Wunsch zu äussern, ohne sich schuldig zu fühlen. Sie sind für sich und Ihre Zufriedenheit verantwortlich. Wenn Sie glauben, dass Sie andere durch Ihre Bitte kränken könnten, dann geben Sie den anderen die Macht über Ihr seelisches Befinden. Wie Ihre Freunde auf Ihre Bitte reagieren, liegt

nicht in Ihrer Hand beziehungsweise Ihrer Verantwortung. Es ist deren Entscheid und den müssen Sie in Kauf nehmen. Und falls Ihre Freunde Sie danach nicht mehr besuchen, sind es keine wahren Freunde...

2. Selbstsicheres Handeln setzt selbstsicheres Denken voraus.

## Kurzantwort

Hemmungen und unsicheres Verhalten sind erworbene Probleme und gründen auf der Angst vor Ablehnung. Denken Sie um: Sie haben das Recht, Ihre Meinung und Ihre Wünsche zu äussern. Sie sind für sich und Ihre Zufriedenheit verantwortlich. Wie Ihre Freunde reagieren, liegt nicht in Ihrer Verantwortung. (sh)

Zwischen unserem Denken, Fühlen und Verhalten besteht ein enger Zusammenhang, der als das ABC der Gefühle bezeichnet wird. Eine entsprechende Analyse trennt das eine vom anderen und verschafft Klarheit.

## Denken Sie um!

So steht A für die Situation: Sie haben Besuch. Es ist spät, und Sie sitzen mit Freunden im Wohnzimmer. B steht für Ihre Gedanken und Bewertungen: Sie denken vielleicht, Ihre Freunde könnten sich lustig über Sie machen, teilten Sie mit, sehr müde zu sein. C steht für Ihre Gefühle und Ihr Verhalten: Sie haben Angst, Ihren Wunsch zu äussern und quälen sich durch den späten Abend.

Wenn Sie Ihre Ängste und Hemmungen überwinden möchten, braucht es ein Umdenken. Sie müssen die Situa-

tion anders bewerten und sich selbst aufgrund des Wissens um Ihre persönlichen Rechte mit andern Augen sehen.

Diese zwei Regeln für selbstsicheres Denken unterstützen Sie: Überprüfen Sie erstens Ihre Annahmen. Entspricht es den Tatsachen, dass sich die Freunde über Sie lustig machen würden? Würden sie wirklich nicht mehr wieder kommen? Überprüfen Sie zweitens Ihr Gefühl. Verhalten Sie sich so, wie Sie es möchten?

Lassen sich die Fragen mit Nein beantworten, benötigen Ihre Gedanken eine Korrektur. Hören Sie auf, sich negative Konsequenzen auszumalen. Selbstsicherheit beginnt im Kopf. Denken Sie gut, dann fühlen Sie sich gut.

Sprechen Sie Ihre Bitte selbstsicher aus. Es ist Ihr persönliches Recht. «Meine Lieben. Es ist schon spät, ich

bin hundemüde und muss frühmorgens wieder aus dem Bett. Ich bitte euch nun, zu gehen, und freue mich auf das nächste Mal.» Und das nächste Mal sagen Sie bereits bei der Einladung, dass Sie um 22 Uhr Feierabend machen werden.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).