

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

Tag 28:

„Ein Ja ist nicht besser als ein Nein.“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 28.Tag unseres Kurses! :)

Ja-Sagen ist nicht besser als Nein-Sagen.

Denn: Jedes Ja beinhaltet das Nein. Und jedes Nein beinhaltet das Ja.

Sie sind absolut gleichwertig, denn ich kann nicht zu irgendetwas Ja sagen ohne zu etwas anderem Nein zu sagen - im gleichen Moment.

Mit jeder Wahl, mit der ich mich für etwas entscheide, entscheide ich mich gegen etwas anderes.

Doch das ist nicht Urteilen, sondern Wählen. Ein Nein ist kein Grund für Schuldgefühle .. Ein Nein bedeutet nicht automatisch Ablehnung.

Es ist nicht meine Aufgabe, die Verantwortung zu übernehmen, ob jemand anderes sich evtl. schlecht fühlt, weil ich etwas anderes wähle - wenn er von mir ein Nein bekommt. Es ist nicht meine Aufgabe, die Verantwortung zu übernehmen für die Gefühle anderer.

Wenn ich zu etwas oder jemandem nein sage, sage ich im gleichen Moment damit auch Ja: Ja, zu meinem Nein. Ja zu dem, was ich gerade wähle... Das bedeutet überhaupt nicht, dass ich die Person ablehne.

Die Frage ist nur, erlaube ich mir mein Nein? Bin ich mir treu?

Ein Nein kommt nicht ohne Grund, auch wenn ich ihn nicht kenne.

Ich darf meinem Nein vertrauen. Denn Gott macht den Plan - nicht ich. Ich weiß nicht, was für wen ich welcher Situation gut oder schlecht ist. Das weiß ich noch nicht einmal für mich. Das Einzige, was ich weiß, ist, was ich fühle... Gottes Stimme spricht zu mir durch mein Gefühl... Wer gibt mir denn meine Nein's und meine Ja's? Wenn ich ein Ja-Gefühl habe, will Gott, dass ich Ja sage. Wenn ich ein Nein-Gefühl habe, will Gott, dass ich Nein sage. Und wenn ich dem immer mehr vertraue, und dem Fühlen in mir treu

bleibe, werde ich immer entspannter, glücklicher, lebendiger und kann immer schuldfreier Nein oder Ja sagen.

So wird das Leben leichter. Denn gewisse Dinge, die ich nicht will, verschwinden endlich aus meinem Leben. Wenn ich 10 mal zu etwas Ja sage, obwohl es in mir Nein schreit, dann kommt es zum 11. Mal nochmal und zum 12. Mal nochmal... solange, bis ich in der gleichen Situation endlich meine wahre Wahl treffe...

Das Leben wird leicht und schön und frei, wenn wir dem unschuldig vertrauen, was in uns ist, und nicht denken, dass wir böse sind, wenn wir Nein sagen, dass Nein Ablehnung bedeutet, oder dass ein Nein überhaupt etwas Schlechtes für jemand anderen bedeuten könnte.

Der Andere trägt Verantwortung für sich selbst. Er (oder sie) ist verantwortlich dafür, was er denkt und fühlt in jeder Situation.

Mein Nein kann die größte Befreiung für jemanden sein. Wenn jemand durch mein Nein ent-täuscht ist – wunderbar! Dann wird er von seiner Täuschung befreit, dass in meinem Ja sein Glück bestanden hätte. Ich gebe ihm seine Macht zurück, die er an mich abgetreten hat.

Jesus hat gesagt:

„Lass dein Ja ein Ja sein - und dein Nein ein Nein.“

Und was mir auch gut gefällt, ist:

„Sage Ja zu deinem Nein.“

Wenn wir das machen, gibt es nichts zu entscheiden... einfach nur fühlen und machen... Denn du spürst deutlich dein Ja, und du spürst deutlich dein Nein. Die Frage ist nur, ob du sie dir erlaubst.

I. Übung: Ja oder Nein

Schau dir heute einmal an, wenn du durch deinen Tag gehst, wie du mit deinen Entscheidungen umgehst...

Versuchst du manchmal aus einem Nein, das du innerlich spürst, doch ein Ja zu machen, dich zu manipulieren, dir die Situation schön zu reden?

Würdest du lieber im Sinne des Anderen antworten als in deinem Sinne?

Übergehst du manchmal dein Nein?

Oder dein Ja?

Wie oft argumentierst du mit dir, bis dein Nein ein Ja geworden ist, oder dein Ja ein Nein?

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:

✂-----

Wozu habe ich jetzt wirklich ein Ja?

Wozu habe ich jetzt wirklich ein Nein?

Vertraue ich darauf?

Oder hätte ich es lieber anders?

III. Essenz

Ja-Sagen ist nicht besser als Nein-Sagen.

Ja- oder Nein-Sagen ist nicht Urteilen, sondern Wählen.

Es ist nicht meine Aufgabe, die Verantwortung zu übernehmen für die Gefühle anderer.

Ich darf meinem Nein und meinem Ja vertrauen. Denn Gott macht den Plan. ER weiß, was für wen ich welcher Situation gut ist.

Ich lasse mein Ja ein Ja sein - und mein Nein ein Nein.

Ich bin unschuldig.