

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Ich kann nicht...

Ausgesprochen ist „Ich kann nicht“ schnell, womöglich ohne dass man Böses dabei denkt. Trotzdem hat jede Äußerung ihre Wirkung. Wie häufig sagen Sie „Ich kann nicht ...“? Diese gängige Redewendung trifft fast nie zu. Natürlich kann ein Querschnittgelähmter nicht laufen und ein Stummer nicht sprechen. Aber wie steht es mit Aussagen wie „Ich kann morgen nicht kommen“ oder „Ich kann nicht zeichnen“? Sie entsprechen nicht der Wahrheit. Das Dumme ist: Durch die Formulierung glauben Sie selbst daran! Sie verstärkt Ihre Überzeugung, dass etwas nicht möglich ist. Damit verschließen Sie sich selbst eine Tür.

Viel ehrlicher wäre zu gestehen „Ich will nicht ...“, denn damit gehen Sie aus der Hilflosigkeit in Ihre eigene Entscheidungsfreiheit. Haben Sie den Mut, dazu zu stehen - zumindest in Ihrem inneren Dialog. Nach außen sind kleine Schwindelerien manchmal gesellschaftsfähiger. „Ich will nicht ...“ kann brüskierend wirken, „Ich kann nicht ...“ wird oft stillschweigend akzeptiert. Denken Sie nur an Martin Luther, dem der berühmte Satz zugeschrieben wird „Hier stehe ich, ich kann nicht anders.“

Wenn es um Fähigkeiten geht, besteht eine gute Variante darin, das Wörtchen „noch“ einzufügen: „Ich kann noch nicht ...“. Damit lassen Sie sich ein Hintertürchen offen, durch das Sie - wenn Sie es möchten - schlüpfen können.