ZUM AUFHÄNGEN

# Schon wieder Ja gesagt

*Für den Moment, in dem du gerade zugesagt hast und es schon bereust.*

Das passiert. Auch in Woche 4 noch. Ein Ja lässt sich oft korrigieren, nicht immer folgenlos, aber besser früh als spät.

1. **Prüf, was du zugesagt hast.** Was genau, bis wann, für wen? Hängt jemand davon ab, etwa ein Kind oder ein pflegebedürftiger Mensch?
2. **Melde dich früh.** Je eher die andere Person Bescheid weiß, desto mehr Zeit hat sie zum Umplanen.
3. **Erkenne an, dass du etwas zurücknimmst.** „Ich habe vorhin zu schnell zugesagt. Das tut mir leid."
4. **Kläre die Folgen.** Was muss jetzt jemand anders umplanen? Gibt es eine Alternative, die du tatsächlich leisten kannst? Wenn ein Mensch betreut oder versorgt werden muss, kläre zuerst, wer übernimmt.

Manchmal ist das Ergebnis: Du hältst die Zusage diesmal ein, weil zu viel daran hängt. Auch das ist eine Entscheidung. Notier dir, was dich dieses Ja kostet. Beim nächsten Mal weißt du es vorher.

**Wenn es gefährlich ist**
Wenn dich jemand bedroht, kontrolliert, einschränkt oder dir Gewalt antut, sind die Übungen nicht für diese Beziehung gedacht. Schon eine einzelne Drohung kann ernst sein.
**Bei akuter Gefahr: Polizei 110.**
**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen": 116 016**, kostenlos, anonym und rund um die Uhr. Auch Menschen aus dem Umfeld können sich beraten lassen. Der Anruf erscheint nicht im Einzelverbindungsnachweis, kann aber in der Anrufliste deines Telefons sichtbar sein.
**TelefonSeelsorge**, Tag und Nacht: 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123.

Diese Seite gilt für Deutschland. Sie ersetzt keine Beratung und keine Therapie.

WERKZEUG ②

# Pflicht-und-Spielraum-Check

Nimm bis zu fünf Dinge, die du „musst“. Prüf bei jedem, was wirklich vereinbart ist und wo Spielraum liegt.

| Mein Muss | Was ist vereinbart oder notwendig? | Wer ist zuständig? | Was habe ich übrig? | Wer kann mittragen? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Sorte (mehrere möglich):** ☐ echte Pflicht · ☐ gewohnte Zuständigkeit · ☐ gefühltes Muss · ☐ weiß nicht

> Eine echte Pflicht bleibt eine Pflicht. Der Check sucht nur den Spielraum daneben: wer mitträgt und was kleiner werden kann.

WOCHE 1

# Die Ja-Landkarte

Denk an deine letzten Anfragen zurück. Es reichen die Eckdaten.

| Wer fragt? | Wann und wo? | Worum geht es? | Meine Antwort | Was wäre möglich gewesen? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Was wiederholt sich?** _____

Ein Blick zurück genügt, keine tägliche Buchführung.

NACH EINEM NEIN

# Bilanz einer Absage

Erwartung und Wirklichkeit liegen oft auseinander. Halt beides fest, solange es frisch ist.

**Datum, wem habe ich abgesagt?** _____

**Was habe ich vorher erwartet?** _____

_____

**Was ist passiert, und wie fühle ich mich jetzt?** _____

_____

**Möchte ich freiwillig etwas anbieten?** ☐ ja · ☐ nein · ☐ noch unklar

---

**Datum, wem habe ich abgesagt?** _____

**Was habe ich vorher erwartet?** _____

_____

**Was ist passiert, und wie fühle ich mich jetzt?** _____

_____

**Möchte ich freiwillig etwas anbieten?** ☐ ja · ☐ nein · ☐ noch unklar

---

> Ein schlechtes Gewissen beweist nicht, dass du etwas falsch gemacht hast. Ein Angebot danach ist freiwillig.

WERKZEUG ⑥

# Zusage korrigieren

**1. Was habe ich zugesagt?**

**2. Wer ist darauf angewiesen?**

**3. Was muss mit wem geklärt werden?**

**4. Mein Satz** (Zusage benennen – Grund nennen – Folgen anerkennen – Übergabe klären)

**5. Übergabe oder Alternative:**

> Wenn ein Mensch betreut oder versorgt werden muss, kläre zuerst, wer übernimmt. Und melde dich so früh wie möglich.

WOCHE 4

# Meine Wenn-dann-Pläne

Ein Plan für eine Situation, die immer wieder kommt. Je konkreter das „Wenn“, desto besser.

**Wenn** _____

**dann** _____

**Wenn** _____

**dann** _____

**Wenn** _____

**dann** _____

**Wenn** _____

**dann** _____

**Wenn** _____

**dann** _____

ZUM AUFHÄNGEN

# Mein Plan für schwierige Tage

**1. Meine zwei oder drei Werkzeuge:** _____

_____

**2. Meine typischen Ja-Situationen:** _____

_____

**3. Meine Wenn-dann-Pläne:** _____

_____

_____

**4. Wenn ich wieder reflexhaft zugesagt habe:** Seite „Schon wieder Ja gesagt“ aufschlagen. Prüfen, ob ich die Zusage halten kann. Wenn nicht: nötige Änderung und Versorgung mit den Beteiligten klären. Nächste nicht dringende Bitte: Antwortpause.

**5. Wenn es mir über längere Zeit schlecht geht:** „Wenn es nicht reicht“ im Buch lesen, mit jemandem sprechen.

**Mit wem ich spreche (Name, Nummer):** _____

**Diesen Plan sehe ich wieder an am:** _____

**6. Wenn jemand droht oder mich kontrolliert: sofort „Wenn es gefährlich ist“. Bei akuter Gefahr Polizei 110. Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 116 016.**
Wenn es nicht reicht: Hausarztpraxis · psychotherapeutische Sprechstunde über die 116117 · TelefonSeelsorge 0800 111 0 111.

AM ENDE JEDER WOCHE

# Wochencheck

Nimm pro Woche eine Anfrage, an die du dich gut erinnerst.

| | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|---|---|---|---|---|
| **Die Anfrage** | | | | |
| **Meine Antwort** | | | | |
| **Erwartete Reaktion** | | | | |
| **Tatsächliche Reaktion** | | | | |
| **Belastung danach** 0 = gar nicht · 10 = sehr | | | | |

Keine Nein-Quote. Ein bewusstes Ja zählt genauso. Die Zahlen sind Beobachtungen, keine Noten.