

Possibi

BEREICH BEZIEHUNG: VERHALTEN

B II

...damit a



Rückfragen an:

Michael Beilmann |

possibility@michaelbeilmann.de | www.michaelbeilmann.de

Einzelbegleitung in persönlichen Trainings
(in Präsenz, digital und individuell gestalteten 1 : 1 Formaten)

Spezielle Selbstwirksamkeitslabore, Impulsvorträge

Begleitung bei Wendepunkten, Bewusstseinstaining, Mentoring-Programme

Stand: 20.03.2026

VISION EINER
Possibility
MICHAEL BEILMANN

DIE ERFAHRUNG DES „NEIN“ (ZUSAMMENFASSUNG)

2-05.05.2024

Der Text beschreibt die Erfahrung, mit einer klaren inneren Haltung und dem Wunsch nach selbstbestimmter Lebensgestaltung häufig auf Ablehnung zu stoßen. Diese „Neins“ äußern sich oft indirekt durch Schweigen, Ignoranz oder fehlenden Austausch und können zu Selbstzweifeln, Irritation und Resignation führen. Gleichzeitig wird deutlich, dass viele dieser Ablehnungen weniger inhaltlich begründet sind. Eher entstehen sie aus Unsicherheit, Angst vor Veränderung oder mangelnder Auseinandersetzungsbereitschaft. Die wiederholte Erfahrung von Ablehnung fordert dazu auf, zwischen einem „Nein“ zur Sache und einem „Nein“ zur eigenen Person zu unterscheiden. Sie kann langfristig zu einer bewussteren Auswahl von Beziehungen und zu mehr Klarheit über den eigenen Weg führen.

EMANATION EINER
Possibility
MICHAEL WEILMANN

DIE ERFAHRUNG DES „NEIN“ (ARTIKEL)

2-05.05.2024

Stell dir vor: du bist bereit mit großer Offenheit und Freude, gleichzeitig mit einer klaren Vision und vielen Vorstellungen dein Leben neu zu gestalten. Du gehst aktiv auf das Leben zu. Du weißt warum und wozu, und erkennst zumeist die Grenzen und Möglichkeiten deines eigenen Handelns. Kurz: du bist bereit sowohl dankbar auch undankbare Aufgaben zur Gestaltung deines Lebens zu übernehmen. Es ist dein Ziel weiter dein eigenes Sein zu bestätigen und dein Leben bewusst und radikal zu verändern.

In dieser inneren Klarheit wird dir bewusst, dass du in vieler Hinsicht anders unterwegs bist als der Großteil anderer Menschen. Du spürst, wie sehr deine Haltung und dein Verhalten einen anderen Ausdruck im Leben besitzt. Dies wird dir durch die vielen Erfahrungen des Wortes „Nein“ deutlich. Es zeigt, wie sehr du scheinbar die allgemein verbindlichen Konventionen oder Ansichten verlassen hast.

Auf den ersten Blick zeigt sich die Ablehnung dessen was du mit Freude tust durch Stille, durch unbeantwortete Anfragen. Das „Nein“ baut sich im Laufe der Zeit mehr und mehr zu Mauern des Schweigens zur Ignoranz auf. Austausch und Kreativität über deine Vision, Lösung oder Idee bleibt aus. Da sie selten geführt werden, fühlen sich diese Austausch oft wie eine GummIWand an Unverständnis an. Mit Argumenten und Ausdauer versuchst du nutzen- oder sinnstiftende Antworten zu generieren. Manchmal erreicht dich auch ein Backstein, der beim Rückprall der Argumentation schmerzhaft Wunden in dein eigenes Leben bringen. Sobald solche Antworten mit den verschiedenen Formen des „Nein“ ein gewisses Maß überschreiten, spürt der Körper deutlich, wie sehr auch der Geist irgendwann leidet. Es stellen sich Wunden wie Resignation oder Irritation ein. Ohne die antrainierte Kompetenz einer Differenzierung zwischen dem „Nein“ zu Sache und dem „Nein“ zur Person entfalten sich mehr und mehr das Bild der Anderen und erhöhen den Selbstzweifel.

Das eigene Verhalten sucht nach Verbesserung, Gründen. Wahrscheinlich hinterfragst du die vorgegebenen Fähigkeiten und Regelungen. Dabei entdeckst du die unerbittliche Zunahme von vielen formalisierten Ausschreibungen und die damit offensichtlichen Details. Auch spürst du die subtil erforderlichen Tätigkeiten, deren Umsetzung das „Nein“ relativieren, doch einen großen inneren Widerstand erzeugen.

So zeigt sich das „Nein“ als eine Form der Angst, das sich allein im „Nein“ bündelt. Jetzt spürst du schon körperlich, wie sehr die Vorgaben innere Zwänge auslösen, gedankliche Sackgassen hervorrufen und das Leben an seiner persönlichen und kreativen Entfaltung hindern.

Oft sind sogar persönliche Abbrüche von vielversprechenden Kontakten Grund dafür, die eigene fehlende Konfliktfähigkeit anderer Meinungen nicht auszuleben. Die klare und begründete Form eines „Neins“ erfordert Auseinandersetzung mit etwas oder jemanden. Dies könnte darin münden bewusst ein gemeinsames „Nein“ zu entscheiden. Doch oft wird das „Nein“ oft automatisch geäußert, als Schutz vor mehr Arbeit, tiefer Beschäftigung oder möglicher Veränderung.

So sind viele der erlebten „Nein“ sehr vielschichtig. Sie prägen durch Wiederholung den Geist, lassen ihn oft traurig werden, geben dem Zweifel leichter Nahrung und teilweise greift auch die Hoffnungslosigkeit mehr Raum. So bestätigt sich die Lebensentfaltung zur Mobilität, um berufliche wie private Menschen auf ihre Qualität hin zu erkennen. Denn oft wurde viel Zeit mit verschiedenen Menschen verbracht, große Wünsche mit ihnen verbunden und Hoffnungen wie Gespräche zugebracht. Erst durch das innere „Nein“, die Reflexion über die vergangenen Erlebnissen weisen entsprechende Bedeutung des heute noch „Gemeinsamen“ zu. Dann wird das Nein kongruent, und der Dank für die Vergangenheit tritt ins Bewusstsein, lässt jedoch neu Luft für eine neue Gegenwart.

Ich weiß nicht wie es dir geht, doch kommt mir der Frage: wenn ich all diese Entwicklungen und Erfahrungen dieser ablehnenden „Nein“ in Anfragen, Rückfragen oder unerfüllter Möglichkeiten zu einem „Ja“ umdrehen könnte, was würde dann geschehen? Ich sehe dann profiliertes Bild eines Menschen vor mir, der um seinen Weg weiß, seinen Ideen folgte und sich wenig verbiegen ließ. Jemanden, der seiner Berufung zu entsprechen versuchte. Jemanden, der aus vielen Erfahrung weiß, wie sich die Unmengen kleinen Tode anfühlen, und wie sehr er darüber die eigene Würde erkennen konnte. Wie gehst du mit den „Neins“ in deinem Leben um?

MICHAEL WEILMANN