

In 5 Schritten vom schlechten

**STEP BY STEP
NEIN-SAGEN!**

Gewissen
zum klaren

NEIN!



Herzlich Willkommen!

- und ich feiere dich für deine
Entscheidung, ab jetzt

**“JA” zu DIR
zu sagen!**

Und ja, du hast richtig gelesen! Denn dein
“NEIN!” sagen zu anderen ist in 99% der Fälle ein
klares “JA!” zu dir.

Lass das mal sacken.

Viel Freude & Mut dabei!

In 5 Schritten vom schlechten **STEP BY STEP** **NEIN-SAGEN!** Gewissen zum klaren **NEIN!**

Grundregel No. 1!

Ab jetzt sagst du NIE wieder aus REFLEX "Ja"!

01.

Dein Ziel ist es, dir fortan **immer** eine Bedenkzeit einzurichten!

So könnte also ab jetzt deine Standardantwort lauten:

"Das muss ich mir noch mal durch den Kopf gehen lassen. Ich geb dir morgen Bescheid."



Ich bin dann mal weg...

Wenn dir Punkt 1 noch zu schwer erscheint für den Anfang, dann gewöhne dir stattdessen an, unter einem Vorwand die Situation zu verlassen:

02.

"Oh Mist, ich hab vergessen, dass ich ganz dringend noch jemandem schreiben muss! Ich bin gleich wieder da." Oder: "Warte bitte kurz, ich muss ganz dringend aufs Klo." Oder: "Moment bitte, ich muss schnell etwas nachschauen/ meinen Kalender holen." etc.

-> Das verschafft dir Zeit und du unterbrichst dadurch deinen Automatismus.



FAKE IT 'TIL YOU MAKE IT

Erstelle dir eine Liste mit Sätzen, die du in solchen Fällen gerne sagen können möchtest - und übe sie täglich. **Und zwar indem du dir dabei im Spiegel ganz fest in die Augen siehst.**

03.

-> Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg!

-> Es darf auch Spaß machen: Probier dabei verschiedene Mimiken, Gesten & Tonalitäten aus! Und übrigens: Humor ist meist ein guter Ratgeber. ;-)



Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

www.alexandra-mangold.com

HERE COMES THE FUTURE MRS. "NO!"

Wie müsstest du sein, um souverän & liebevoll "Nein!" sagen zu können?

Notiere dir, wie Future Mrs. NO ist:

- was denkt sie über sich?
- wie fühlt sie sich beim Nein-Sagen?
- wie ist ihr Verhalten, ihre Mimik?
- welche Ausstrahlung hat sie?
- hat sie vielleicht einen Lieblingspruch oder- satz, wenn sie liebevoll "Nein!" sagt?

Wenn es dir noch etwas schwer fällt, dir das vorzustellen:

Kennst du andere Menschen, die du dafür achtest und bewunderst und denen es so leicht zu fallen scheint?

→ **Schreibe dir deine Sammlung als Text in der Gegenwarts- und Ich-form auf.**

Also so, als wärst du das alles schon!

→ **Extra-Tipp: Sprich dir diesen Text als Audio auf und höre ihn dir jeden Tag an - imaginiere dich dabei und fühle, wie du dich dabei fühlst, liebevoll Nein, sprich f**k-off zu sagen.**

04.



Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

www.alexandra-mangold.com

VOM “JA, ICH MACH DAS”.

ZUM “NEIN, KANNST SELBER MACHEN”

Kennst du eigentlich deine Bedürfnisse? Und beachtest du sie?

05.

→ **Mach dir eine Liste und markiere dir diejenigen fett, die für dich ab jetzt nicht mehr diskutierbar sind.**

Z.B. wenn du zu müde oder erschöpft für etwas bist, es ab jetzt **nicht mehr** trotzdem noch zu machen.

Bsp.: “Ach Schatz, ich schaffe es nicht mehr die Spülmaschine auszuräumen, kannst du das bitte noch kurz machen? ”**NEIN!” Kannste selber machen!”**



BONUS TIPP 1

Ich liebe Musik und habe in bestimmten Situationen, bestimmte Lieder im Kopf.

Vielleicht helfen dir ja folgende Songs beim verinnerlichen deiner “NEIN-Haltung” oder wie man auf

06.

Englisch sagt: “F**k-Off!”. ;-)

- Lilly Allen “Fuck you”
- OPM “Stash up”
- Green Day “Fuck off”
- Beastie Boys “You gotta fight for your right”
- Annett Louisan “Drück die 1”



Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

www.alexandra-mangold.com

BONUS TIPP 2

Deine Angst & dein Unbehagen NEIN zu sagen, haben in der Regel ihren Ursprung in der Kindheit, als du lieb sein und gefällig sein musstest, "um zu"...

→ **Das ist jedoch schon sehr lange her und dein Überleben ist heute weder abhängig von deinen Eltern, noch von einem Partner oder wem-auch-immer!**

Die Stimmen in deinem Kopf, all die Automatismen sowie die Ängste sind also astreiner MIND-FUCK - excuse my language!

07.

→ **Ich möchte dir dafür folgendes Zitat von Henry Ford mit auf den Weg geben:**

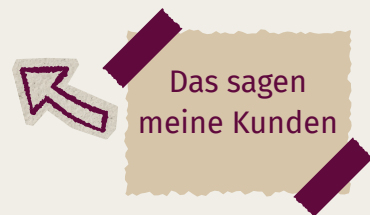
"Ob du glaubst, dass du etwas kannst, oder glaubst, etwas nicht zu können, du hast immer recht."



**Also, ab jetzt heißt es für dich:
"Ich kann und werde klar &
selbstbewusst "NEIN!" sagen!"**



Alexandra ermutigte mich immerzu, öfter in mich zu hören, weiter an mir zu arbeiten und meine Fortschritte wertzuschätzen. Wir bearbeiteten gemeinsam meine Verhaltens-, Fühl- und Denkmuster, wodurch es mir heute möglich ist, mehr Freude an mir und meinem Leben zu haben. Ich bin ihr für ihre Unterstützung unglaublich dankbar und würde mich jederzeit erneut für eine Zusammenarbeit entscheiden! Melanie



Break the Cycle - by Alexandra Mangold

Mentorin für Frauen, die genug haben von den ewigen Wiederholungsschleifen in ihrem Leben

www.alexandra-mangold.com



ZUM ABSCHLUSS NOCH EIN PAAR WORTE „ÜBER MICH“

Ich bin Alexandra Mangold -

und im Herzen bin ich eine **freiheits- und gerechtigkeitsliebende Rebellin!** Ich strebe nach **Wahrheit & Verbundenheit**, liebe **Tiere**, bin **naturverbunden** und gehe am liebsten **Wandern** in der Abgeschlossenheit der Berge. Seit Jahrzehnten befinde ich mich auf einer **spirituellen Reise** in die Tiefen unseres irdischen Daseins & des menschlichen Bewusstseins - aber auch zurück in meine ureigene Energie & in meinen Körper, der seit meiner Jugend über Symptome mit mir spricht.

Als **Psychotherapeutin, Traumatherapeutin & Kunsttherapeutin** begleite ich seit 2005 Menschen dabei, ihre früh erlernten Schutz- und Überlebensstrategien zu durchbrechenden, Frieden zu schließen mit ihrer Vergangenheit und wieder in Kontakt mit sich selbst, ihren Gaben, ihrer Einzigartigkeit und ihrer Lebensfreude zu kommen.

Zuerst in eigener Praxis in Deutschland und jetzt v.a. Online.

Mein Motto dabei lautet “Break the Cycle” - denn meine Kundinnen erleben immer wieder dieselben Wiederholungsschleifen aus Funktionieren, Drama, Verlustangst & Leere in ihren Beziehungen - und sehnen sich jedoch tief in ihrem Inneren nach Freiheit, Freude, Vitalität & Verbundenheit.

Erkennst du doch darin wieder? Dann erfährst du auf der nächsten Seite, wie du deine Reise mit mir gemeinsam fortsetzen kannst.

SO GEHT UNSERE GEMEINSAME REISE NUN WEITER

BUCHE DEIN
KOSTENLOSES
KENNENLERN-GESPRÄCH



Ich lade dich zu einem **20-minütigen kostenfreien** Gespräch mit mir ein. In diesem Gespräch hast du die Möglichkeit, deine Erfahrungen mit mir zu teilen und wir schauen gemeinsam, ob und was "Future Mrs. No" noch braucht auf ihrem Weg.

Hier findest du den Link zu meinem Kalender:

<https://calendly.com/alexandra-mangold/kennenlerngesprach>

Ich freue mich sehr darauf, dich persönlich kennenzulernen!

Von Herzen,

Alexandra

“

Danke für die Unterstützung und für alles, was Du mir mitgegeben hast und was ich durch Dich, vor allem über mich selbst, lernen durfte. Danke, dass wir es gemeinsam geschafft haben, dass ich wieder Heimat in mir selbst finde. Durch Deine Begleitung habe ich mehr Kraft, Stolz und Selbstliebe entwickelt. Theresa

”

“

Du hast Dinge in mir gesehen, welche sonst für immer in mir verborgen geblieben wären. Durch deine einfühlsame Art konntest du mich zu jeder Zeit auffangen und stabilisieren. Ich bin dankbar dafür, dass du mich während dieser schwierigen Lebensphase begleitet hast. Marcel

”



Noch zwei weitere
Feedbacks für dich