

STEADY WITHIN

NEIN SAGEN,
OHNE DICH
DANACH SCHLECHT
ZU FÜHLEN



*Ein kurzer Impuls für Frauen,
die aus Schuldgefühl zusagen,
statt aus echtem Wollen*

PRAXIS LANG | WWW.PRAXISLANG.COM

Impuls Warum sich “Nein” oft wie Verrat anfühlt

Du sagst zu, obwohl du eigentlich absagen wolltest. Nicht, weil du es nicht könntest. Sondern, weil ein “Nein” sich anfühlt, als würdest du jemanden etwas wegnehmen.

Das kommt nicht aus Schwäche. Es kommt aus einer sehr alten Erfahrung: Irgendwann war Zustimmung der sicherste Weg, um Nähe, Zugehörigkeit oder Anerkennung zu erhalten. Ein “Nein” war damals riskant. Dieses Muster ist geblieben, auch wenn die Situation heute eine ganz andere ist.

Das heißt nicht, dass mit dir etwas falsch ist. Es heißt, dass dein Nervensystem eine Regel gelernt hat, die längst nicht mehr passt.



SELBSTCHECK

Woran du erkennst: Schuldgefühl statt echtes Wollen

Nicht jedes Ja ist ein falsches Ja. Der Unterschied zeigt sich oft in kleinen, körperlichen Signalen:

- ✓ Du sagst schnell zu, fast bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- ✓ Du spürst danach ein leichtes Ziehen im Bauch.
- ✓ Du überlegst hinterher, wie du es rückgängig machen könntest, traust dich aber nicht.
- ✓ Du erklärst dich lang und ausführlich, obwohl niemand danach gefragt hat.

Wenn du eines davon wiedererkenntst: Das ist kein Zeichen für Höflichkeit. Das ist ein Zeichen, dass die Zusage aus Schuldgefühl kam, nicht aus echtem Wollen.

Für den Moment

3 Sätze, die du dir vorher
innerlich sagen kannst



“Ich darf kurz überlegen, bevor ich antworte.”

“Ein Nein zu dieser Sache ist kein Nein zu der Person.”

“Ich muss mich nicht erklären, um Nein zu sagen.”

Du musst diese Sätze nicht perfekt glauben.

Es reicht, sie dir zu sagen, bevor die alte Reaktion greift.

Und wenn du merkst, dass es nicht bei einzelnen
Situationen bleibt, sondern ein Muster ist, das sich durch
viele Lebensbereiche zieht:

Genau da setzt **STEADY WITHIN** an - ein 6-wöchiges
Live-Online-Begleitprogramm in kleiner Gruppe, das
beim Muster ansetzt, nicht nur bei einzelnen Situationen.

Start Januar 2027.

Über mich

Kerstin Lang

Klinische Psychologin | Gesundheitspsychologin



Ich bin Kerstin, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin mit eigener Praxis in 8280 Fürstenfeld (Steiermark/ Österreich).

Seit über 15 Jahren begleite ich Menschen dabei, alte Muster zu verstehen und innerlich sicherer zu werden. Selbstwert ist für mich kein Trendthema, sondern die Basis für alles andere - psychologisch fundiert, nicht spirituell.

STEADY WITHIN ist die Weiterentwicklung dieser Arbeit für Frauen, die nach außen funktionieren, aber innerlich mit alten Prägungen kämpfen.

Kerstin