

Hör auf, der Nette zu sein

Wie du als introvertierter Mensch Grenzen setzt, ohne dich zu verstellen

Es ist Viertel nach sechs. Du fährst nach Hause. Das Radio läuft, aber du hörst es nicht, weil in deinem Kopf gerade ein Gespräch läuft, das vor Stunden zu Ende war.

Du weißt genau, an welcher Stelle es schiefgegangen ist. Du weißt sogar, was du hättest sagen müssen. Der Satz ist jetzt da, klar und fertig, so als hätte er die ganze Zeit bereitgelegen.

Nur damals war er nicht da. Damals hast du genickt. Oder gelächelt. Oder „ja klar, mach ich“ gesagt und dich noch im selben Moment dafür verachtet.

Wer das kennt, ist hier richtig.

Kurz zu mir: Mein Name ist Sam, introvertiert, und lange genau der, den ich gerade beschrieben habe. Gelernt habe ich das nicht aus Büchern, sondern weil irgendwann niemand mehr übrig blieb, der für mich einsteht. Rational, konkret, umsetzungsstark.

Der Moment, in dem du dich verlierst

Jemand fragt dich etwas. Bittet dich um etwas. Oder sagt etwas, das nicht stimmt. Für den Bruchteil einer Sekunde weißt du ganz genau, was du sagen willst. Dann sagst du es nicht.

Er zieht vorbei. Du leider nicht.

Freitagnachmittag, halb fünf. Ein Kollege kommt an deinen Schreibtisch, die Jacke schon über dem Arm. „Du, könntest du das noch fertig machen? Ich muss weg.“

In dir läuft sofort eine Rechnung: *Wenn ich Nein sage, muss ich es begründen. Wenn ich es begründe, klingt es nach Ausrede. Und dann ist es beim nächsten Mal komisch zwischen uns.* Diese Rechnung läuft, bevor du überhaupt Luft geholt hast. Dann hörst du dich sagen: „Ja, mach ich.“

Das ist nicht deine Schuld. Du machst das nicht, weil du schwach bist, sondern weil du irgendwann gelernt hast, dass es funktioniert. Wer sich anpasst, hat Ruhe. Das Problem ist nur: Diese Strategie läuft immer noch, auch wenn der Moment, für den sie gebaut wurde, längst vorbei ist.

📄 **Bevor du weiterliest:** Wann hast du zuletzt Ja gesagt und im selben Moment gewusst, dass du Nein meinst? Schreib die Situation kurz auf. Wir arbeiten ab Seite 6 mit genau dieser Situation weiter.



Was es dich kostet

Es ist nicht ein Moment, das könntest du wegstecken. Es ist die Summe. Nimm die letzte Woche: Wie oft hast du geschluckt, was du eigentlich sagen wolltest? Jetzt rechne das auf zehn Jahre hoch.

1. **Du bist müde und weißt nicht, warum.** Du kommst nach Hause, hast nichts Anstrengendes gemacht und bist trotzdem leer. Das kommt nicht von der Arbeit, sondern davon, dass du acht Stunden lang jemanden gespielt hast.
2. **Du bist umgeben von Menschen und trotzdem allein.** Alle mögen dich. Du sitzt da und denkst: *Ihr kennt mich nicht.* Sie kennen die Version, die immer funktioniert. Du hast dir selbst die Einsamkeit gebaut, unter der du leidest.
3. **Du wirst nicht ernst genommen.** Du weißt in Besprechungen mehr als die, die reden. Irgendwann fragt dich niemand mehr. Du hältst dich für übersehen. In Wahrheit hast du dich unsichtbar gemacht.
4. **Abends und nachts geht der Film wieder los.** *Wie habe ich gewirkt? War das zu viel?* Und am Ende immer dieselbe Frage: *Stimmt mit mir irgendwas nicht?*

Nein. Nicht, dass du zu wenig kannst, sondern dass du mit dem, was du kannst, seit Jahren im Keller sitzt.

Du bist jetzt vielleicht 25. Oder 34. Wenn es von allein aufhören würde, hätte es längst aufgehört.

Nett ist nicht nett

Es gibt ein Sprichwort, das hart klingt: **Nett ist der kleine Bruder von Scheiße**. Mach es diesmal nicht weg, denn es stimmt.

Was passiert, wenn du immer zu nett bist. Menschen sortieren dich ein, automatisch und unbewusst, in die Kategorie: *Bei dem geht das*. Bei dem kann ich fragen, wenn sonst keiner will. Das Verrückte daran ist, dass du ihnen das selbst beigebracht hast. Jedes Mal, wenn du nicht zurückgedrückt hast, war das eine Lektion.

Du kriegst die Aufgabe, die keiner will. Du wirst bei der Planung übergangen. Deine Idee wird zwei Wochen später von jemand anderem vorgetragen und alle finden sie großartig.

Du wirst gemocht, aber du wirst nicht respektiert. Das sind zwei völlig verschiedene Dinge, und du hast sie dein Leben lang verwechselt.

Heute macht Nettsein dich angreifbar, weil jeder weiß, dass bei dir nichts zurückkommt. **Du schützt dich mit etwas, das dich schutzlos macht!**

Das Gegenteil von nett ist nicht unfreundlich. Das Gegenteil von nett ist **echt**. Nett kommt aus Angst, echt kommt aus Klarheit.



Warum du nicht einfach aufhören kannst

Du weißt das alles. Du hast Bücher gelesen, Videos geschaut, nachts Beiträge gelesen und gedacht: *Genau so ist es bei mir*. Und trotzdem passiert es morgen wieder.

Es ist kein Wissensproblem. Du hast genug Wissen, wahrscheinlich zu viel.

Es ist ein Geschwindigkeitsproblem. Der Moment dauert weniger als eine Sekunde. Dein Kopf fragt nicht *Was will ich?*, sondern *Was ist gerade sicher?* Und „sicher“ heißt bei dir seit Jahren: zustimmen, nicht anecken, den Frieden halten. Bis du anfängst zu denken, ist die Antwort schon raus.

Dann ist da noch der zweite Grund. Du wartest auf Erlaubnis. Darauf, dass jemand dir signalisiert, dass es okay ist. Diese Erlaubnis kommt nicht. Sie ist nie gekommen und sie wird nie kommen. Du wartest auf etwas, das nur du dir selbst geben kannst.

An dir zu arbeiten ist richtig. Selbstbewusster zu werden ist richtig. Der Unterschied liegt in der Richtung: Du arbeitest nicht daran, jemand anderes zu werden, sondern endlich der zu sein, der du sowieso schon bist, ohne dich dafür zu verbiegen.

Werkzeug 1: Die Pause

Hol dir jetzt die Situation zurück, die du auf Seite 2 aufgeschrieben hast. Genau damit arbeiten wir ab hier.

Das Problem in einem Satz: Deine Antwort ist schneller als du.

Die Technik. Wenn jemand etwas von dir will und du merkst, dass gleich eine Antwort rausrutscht: Atme einmal aus, ruhig, durch den Mund. Dann antworte. Kein Ritual, keine Atemtechnik, einmal ausatmen.

Die eine Frage in diesen drei Sekunden: Will ich das, oder reagiere ich gerade nur?

Jemand fragt am Mittwoch

Autopilot: „Ja, passt.“ Mit Pause: „Ich sag dir morgen Bescheid.“

Kollege kurz vor Feierabend

Autopilot: „Ja klar, kein Problem.“ Mit Pause: „**Nein, heute nicht mehr.**“ Fünf Wörter. Nichts erklären, nichts entschuldigen.

In einer Runde

Jemand sagt etwas, das du anders siehst. Mit Pause: „**Ich sehe das anders.**“ Du hast Raum eingenommen und bist echt.

Nach zehn Mal fühlt sich die Pause nicht mehr wie Unsicherheit an, sondern wie Rückgrat.



Werkzeug 2: Das stille Nein

Du hast gelernt, dass ein Nein ohne Begründung unhöflich ist. Also lieferst du eine Begründung, dann eine Entschuldigung, und am Ende sagst du „mal schauen“ statt Nein. Der andere hört: Da geht noch was. Du hast nicht Nein gesagt, du hast verhandelt.

Drei Sätze, die funktionieren:

1. **„Das passt mir gerade nicht.“** Der Standardfall. Kein „leider“, kein „tut mir leid“, kein Warum.
2. **„Das mache ich nicht mit.“** Wenn jemand eine Grenze überschreitet. Ruhig gesagt, nicht laut.
3. **„Ich melde mich dazu.“** Wenn du merkst, dass du gleich automatisch zusagst.

Und wenn er fragt: Warum? Dann sagst du die Wahrheit, auch wenn du eigentlich Zeit hättest: „Ich habe nichts vor, ich brauche den Abend für mich.“ Eine Ausrede musst du verteidigen, die Wahrheit nicht.

Fange klein an. Nicht beim Chef, nicht beim Familienthema. Der Werbeanruf am Abend. Der kleine Gefallen. Du brauchst keinen Sieg, sondern einen Beweis. **Ein kleines Nein ist ein echter Schritt.**

📄 **Deine Aufgabe:** Wähl einen Satz aus, benutze ihn einmal. Danach schreibst du zwei Zeilen auf: was du vorher befürchtet hast, und was danach tatsächlich passiert ist. Genau dieser Vergleich ist die eigentliche Übung.

Werkzeug 3: Der Nachhall

Du hast Nein gesagt. Statt Erleichterung kommt das hier: *War das zu hart? Ist das jetzt komisch zwischen uns?* Auf dem Heimweg. Unter der Dusche. Und dann noch mal um halb zwölf im Bett.

Das ist der Nachhall, und er ist der Grund, warum du seit Jahren nichts sagst. Nicht weil du Angst vor dem Nein hast, sondern vor den drei Stunden danach.

Zwei Dinge passieren gleichzeitig. Dein altes System schlägt Alarm, weil du das Gegenteil von dem gemacht hast, was es kennt. Das fühlt sich an wie dein Gewissen, ist aber keins. Und dein Kopf hat eine offene Akte: Er sucht eine Lösung für etwas, das nicht mehr existiert.

Der Fehler, den fast alle machen: Sie reagieren darauf. Sie schreiben hinterher „Hoffe, das war okay vorhin“. Damit lernt dein Kopf, dass dieses Gefühl funktioniert. Also schickt er es beim nächsten Mal früher und lauter. **Du bringst deinem eigenen Kopf bei, wie er dich kontrollieren kann.**

Die Technik: Akte schließen. Erstens benennen, ein Satz ohne Bewertung. Zweitens entscheiden, ein konkreter Satz für das nächste Mal. Drittens schließen: „Akte geschlossen.“ Für die Vergangenheit geht das nicht mehr, aber sobald dein Kopf weiß, was beim nächsten Mal passiert, kann er loslassen.

Ich habe niemanden verletzt. Ich habe nur aufgehört, mich selbst zu verletzen.



Deine erste Woche

Alles bis hierhin ist nichts wert, solange du es nicht machst. **Du kennst dich hervorragend. Du handelst nur nicht danach.**

Drei Regeln vorweg. Klein ist nicht schlechter, klein ist der ganze Punkt. Es muss nicht gut laufen, es muss nur stattfinden. Und schreib jeden Abend einen Satz auf, nicht für mich, für deinen Kopf.

1. **Tag 1. Hinschauen.** Drei Situationen, in denen du Ja gesagt und Nein gemeint hast. Nur aufschreiben, nicht bewerten oder verurteilen.
2. **Tag 2. Die Pause.** Einmal ausatmen, bevor du antwortest. Einmal am Tag reicht.
3. **Tag 3. Das kleine Nein.** Einen der drei Sätze benutzen, in einer harmlosen Situation.
4. **Tag 4. Akte schließen.** Ein Satz, was war. Ein Satz für das nächste Mal.
5. **Tag 5. Der erste Impuls.** Sag es sofort, nicht nach dem zweiten Überlegen.
6. **Tag 6. Nachrechnen.** Wo warst du heute nett statt echt? Und wo war es anders als sonst?
7. **Tag 7. Bilanz.** Hat sich etwas verändert? Nicht in deinem Leben, in dir.

Sieben Tage machen dich nicht zu einem anderen Menschen. Sie zeigen dir etwas Wichtigeres: dass du es kannst. Dass zwischen dir und dem Leben, das du eigentlich führen willst, kein Abgrund liegt, sondern eine Gewohnheit. **Und Gewohnheiten kannst du ändern. Ab morgen.**

Was jetzt

Was dieser Ratgeber kann: Er zeigt dir, was in dem einen Moment passiert, was es dich kostet, und gibt dir drei Werkzeuge und eine Woche, in der du anfängst.

Was er nicht kann: Er kann dir nicht zuhören. Er geht nicht mit dir in die Situation, in der es wirklich eng wird. Und er hilft dir nicht, wenn das alte Muster zurückkommt und du nicht weißt, warum und wie damit umzugehen ist. Dafür braucht es einen Menschen.

Wie lange willst du noch warten? Du kennst das Muster. Du kennst den Preis. Und du wartest immer noch darauf, dass du dich endlich bereit fühlst. Dieses Gefühl kommt nicht. Es hat nie jemand bekommen, bevor er losgegangen ist. **Der Mut, auf den du wartest, ist kein Startsignal. Er ist das, was übrig bleibt, nachdem du es trotzdem gemacht hast.**

Was als Nächstes kommt. Wenn du lernen willst, ruhiger und trotzdem klarer für dich einzustehen, dann melde dich bei mir.

Sam Pauly: Der Weg zurück zu Dir 2026. Für ruhige Menschen, die sichtbar werden und für sich eintreten wollen, ohne laut zu werden oder sich verstellen zu müssen.

Jetzt kostenloses Erstgespräch buchen.

Du bist nicht kaputt. Du warst nie das Problem. Du hast nur die ganze Zeit auf eine Erlaubnis gewartet, die dir niemand geben kann außer dir selbst. Du hast sie dir nie gegeben. Und das kann sich ändern.

Dein Sam