

DEIN STARKES

NEiN *5 Impulse*



Hi!

Mein Name ist Jana Eva Ritzen und unterstütze Menschen dabei, sich von unsichtbaren emotionalen Fesseln und mentalen Blockaden zu befreien, um sich ein Leben zu erschaffen, dass ihrem wahren Kern entspricht und auf ihren eigenen Werten basiert.

Dies tue ich in 1:1 und Gruppen-Mentorings und mit meinen Online-Kongressen, in denen ich meine eigenen Erkenntnisprozesse teile und meinem Forscherdrang in Sachen Burnout, Hochsensibilität und Narzissmus nachgehe.

Jana Eva Ritzen

janaritzen.de

mail@janaritzen.de



5 starke Impulse

1

Biete nur dann Deine Hilfe an, wenn Du Lust & Zeit dazu hast

Möchtest Du einem bestimmten Menschen gerne etwas Gutes tun oder eine Aufgabe, die an Dich herangetragen wird, juckt Dich in den Fingern, kannst Du mit gutem Gefühl JA sagen.

Hast Du jedoch keine Zeit und keine Lust, einer Bitte oder einem Gefallen nachzukommen, trau Dich, NEIN zu sagen. Erlaube Dir selbst, Dir nur Dinge auszuwählen, die Dir Spaß machen. Du darfst Freude daran haben, anderen behilflich zu sein. Niemand hat gesagt, dass Helfen kein Spaß machen darf! :D

Verknüpfe mit gutem Gewissen Dein eigenes Bedürfnis nach Freude und Anregung mit der Hilfe, die Du anderen anbietest.

5 starke Impulse

2

Lehne Hilfe ab, wenn sie an Bedingungen geknüpft ist.

Sicherlich kennst Du diese Momente, in denen Dir jemand seine Hilfe anbietet und Du sofort spürst, dass Du es bereuen wirst, wenn Du sie annimmst.

Das liegt meist daran, dass an die Hilfe Bedingungen geknüpft sind, die nicht offen ausgesprochen werden. Dir ist nicht klar, WAS genau von Dir als Gegenleistung erwartet wird und bis WANN diese Gefälligkeit eingefordert werden kann.

Hilfe, die an Bedingungen geknüpft sind, ist keine Hilfe, sondern ein Geschäft. Erlaube Dir, sie abzulehnen, wenn Du Dich nicht traust, die Einzelheiten des Geschäfts im Vorfeld zu klären.

5 starke Impulse

3

Überprüfe Deine Motivation!

Stellst Du Deine Energie anderen Menschen zur Verfügung, überprüfe, weshalb Du es tust. Vermeide ein JA, damit

- man Dich mag.
- man Dich nicht ablehnt.
- man Dich nicht für egoistisch hält.
- man Dich nicht für herzlos und gefühlskalt hält.
- Du das Gefühl hast, dazuzugehören.
- Du nicht das Gefühl hast, Schuld daran zu sein, dass der andere traurig, verletzt, verärgert oder wütend ist.

Mache Dir die Gründe Deines JA bewusst, damit Du weniger manipulierbar bist und eine freie Entscheidung treffen kannst.

5 starke Impulse

4

Übernimm die volle Verantwortung für Deine Entscheidung

Niemand kann Dich zwingen, ihm zu helfen, wenn Du es nicht möchtest. Die Entscheidung für ein JA oder NEiN fällst ganz alleine Du.

Sei Dir gegenüber ganz ehrlich und schiebe die Verantwortung für Deine Entscheidung nicht auf Dein Gegenüber, wenn Du Dir wieder etwas aufgehalst hast, was Du eigentlich nicht tun wolltest.

Entscheidungshilfe: BEVOR Du Dein JA gibst, überprüfe, ob Du es bereuen würdest, geholfen zu haben, wenn der Mensch Dir im Anschluss keine Beachtung mehr schenken würde.

Wenn ja, sag NEiN! Dann hilfst Du nicht aus einer freien Entscheidung (1), sondern aus einer von Angst gespeisten Motivation (3) heraus.

5 starke Impulse

5

Wenn Du öfter NEiN sagst, wird Dein JA wertvoller!

Spür in die Reaktionen Deines Körpers, wenn Du folgende Sätze liest:

Stell Dir vor, ein Mensch, der zu allem und jedem JA sagt, gibt Dir sein JA, als Du ihn um Hilfe bittest.

Und jetzt stell Dir vor, ein Mensch, der zu fast allem NEiN sagt, sagt JA zu Dir, als Du um Hilfe bittest.

Welchen Unterschied nimmst Du wahr?

Mit einem JA schenkst Du einem Menschen das Wertvollste, das Du besitzt: Deine Lebensenergie und Deine Lebenszeit. Einmal vergeben, ist beides unwiederbringlich verloren. Achte gut darauf, worauf Du diese wertvollste aller Währungen verwendest.

Thank-you!

Diese 5 Impulse sind leicht daher gesagt. Doch ich weiß, wie schwer sie umzusetzen sind, wenn man aus einem dysfunktionalen Elternhaus stammt

Seit 2016 bin ich auf die Themen NEiN sagen und Grenzen setzen spezialisiert. Wünschst Du Dir eine Begleitung, lass uns reden. Schreibe mir einfach und lass Dir ein Stück Deines Weges den Rücken stärken.

A circular portrait of a woman with vibrant red, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a dark grey or black cardigan over a black top and a thin necklace with a small pendant. The background of the portrait is dark and out of focus.

Kontakt:

janaritzen.de

mail@janaritzen.de

Kunden Feedback



Das Coaching bei dir hat mir wahnsinnig geholfen. Und es waren und sind verschiedene Aspekte, und ich fand es sehr beeindruckend, wie du, egal welches Thema hochkam oder gerade aktuell war, mir mit allem helfen konntest. Dabei hat mir dein ruhige und immer unterstützende und geduldige Art wahnsinnig geholfen, ich hab mich nie unter Druck gesetzt gefühlt, ich hab mich nie „dumm“ oder nicht ernst genommen gefühlt, sondern ich hab mich verstanden gefühlt.

Du kannst sehr gut erklären und Sachen vermitteln, du hast mir

andere Sichtweisen aufgezeigt und vor allem hast du mir Sachen/Tools and die Hand gegeben /gezeigt, wie ich wieder aktiv werden kann.

Für mich war es wie einen Ausweg finden, und mein Gefühl hat sich von Hilflosigkeit und Überforderung zurück zu einer wieder positiven Grundeinstellung gewandelt, und ich hab wieder Ideen, wie ich mich anders verhalten kann, wie ich wieder Zugang zu meiner Tochter finden kann.

Über die Wochen hat das dazu geführt, dass ich mich innerlich wieder gelassener fühle und mehr lache im Alltag, der Druck ist weg. (...)

Ich hab mich in der Zeit selber viel besser kennengelernt, und lerne mich jetzt auch alleine immer weiter kennen :)

Ich habe aber auch Sachen wie den Tod meines Vaters nochmal angeguckt und festgestellt, dass da doch nicht alles für mich abgeschlossen war, wie ich vorher immer gedacht hatte. Für diese ganzen Sachen hast du es geschafft, mir einen Rahmen zu geben, in dem ich mich sicher gefühlt habe, und es dadurch geschafft habe, mich auch mit wirklich schwierigen und für mich sehr tief gehenden Themen zu beschäftigen.

Am meisten hat mir die „Körperarbeit“ gefallen und geholfen und auch überrascht, weil ich vorher wahrscheinlich etwas skeptisch gewesen bin. Aber das mach ich jetzt auch für mich selber regelmäßig weiter, und merke, wie jedes einzelne Mal es mir gut tut.

Ich finde es wirklich beeindruckend, wie du es in Videocalls schaffst, so einen Raum zu schaffen, in dem ich mich immer wohl und sicher gefühlt habe, in dem Tränen fließen können und man auch lacht, und es fühlt sich so verbunden an, obwohl man ja gar nicht persönlich in einem Raum sitzt, aber es hat wirklich keinen Unterschied gemacht. Und bei jedem Call hast du am Ende geguckt / dafür gesorgt, dass es jetzt auch in Ordnung ist, aufzuhören, du hast mich nie mit irgendwas, was gerade noch mitten am „brodeln“ war alleine gelassen, sondern wir haben immer erst aufgehört, wenn es wieder sicher war. Und das hast du gemerkt, gewusst, ohne, dass ich das je von mir aus gesagt hätte.

D.P.

Apothekerin, 43

ZITAT



*Du besitzt die Macht,
Deinen Frieden zu schützen.
Nutze sie!*

Dein freies Leben wartet auf Dich



Nutze die Möglichkeit, beim nächsten Gruppenmentoring "souverän. NEiN sagen und Grenzen setzen" dabei zu sein. Nächster Starttermin: **16.11.24**

JETZT BUCHEN

"Ein Raum voller Halt, Mitgefühl und Wohlwollen, der erlaubt die tiefsten Gefühle zuzulassen und sich mitzuteilen, in dem Bewusstsein, dass all die Scham, Schuld, Verurteilung seiner Selbst, Fehler aus denen wir lernen dürfen, einfach da sein dürfen und Halt erfahren."

Susann
HP für Psychotherapie



Erst die Option eines NEiNs macht Dein JA zu einem echten JA.

janaritzen.de
mail@janaritzen.de