

Karen R. Koenig

# Warum die nettesten Frauen am schnellsten dick werden

Gewicht verlieren und freundlich bleiben

Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

**Inhaltsverzeichnis**

# Was genau stimmt nicht mit mir?

Bevor Sie das Problem lösen können, müssen Sie erkennen, worin es besteht und wie es dazu kommen konnte. Übertriebenes Nettsein kann viele Formen annehmen. Vielleicht besitzen Sie nur einige Züge davon, vielleicht aber auch den ganzen Kramladen. Da ich Kognitive Verhaltenstherapie praktiziere (die auf der Annahme basiert, dass Überzeugungen Gefühle und Verhaltensweisen bestimmen und dass sich durch die Veränderung von Überzeugungen entsprechend auch das Fühlen und Handeln verändert), habe ich die Merkmale des übertriebenen Nettseins den drei Aspekten des Selbst zugeordnet: unseren Überzeugungen, unseren Gefühlen und unserem Verhalten. Die folgenden Beispiele geben Ihnen eine Vorstellung davon, wie sich übertriebenes Nettsein äußert. Ich hätte problemlos noch einige Dutzend mehr finden können.

## Ihre Überzeugungen

- Ich bin dafür verantwortlich, dass es anderen Menschen gutgeht.
- Ich muss immer fröhlich und zufrieden sein und dafür sorgen, dass andere sich gut fühlen.
- Ohne meine Hilfe kommen die anderen nicht zurecht.
- Wenn ich meine Gefühle zum Ausdruck bringen würde, wären die anderen gekränkt und würden mich nicht mehr mögen.
- Wenn ich aufhöre, übertrieben nett zu sein, werde ich nicht mehr akzeptiert.
- Ich muss perfekt sein. Das betrifft sowohl mein Aussehen als auch mein Verhalten und das, was ich sage.

- Ich brauche Lob von anderen, um mich selbst gut zu finden.
- Ich bin egoistisch, wenn ich die Anliegen anderer zurückweise.
- Ich bin egoistisch und gleichgültig gegenüber anderen Menschen, wenn ich mich selbst an die erste Stelle setze.
- Ich bin nur dann ein guter Mensch, wenn ich anderen helfe oder produktiv bin.

## **Ihre Gefühle**

- Ich kann es nicht ertragen, wenn es anderen schlecht geht.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich Menschen enttäusche oder ihre Bedürfnisse nicht erfülle.
- Ich spüre den Drang, andere Menschen bei guter Laune zu halten und zu verhindern, dass sie leiden.
- Ich kann es nicht ertragen, die Gefühle anderer Menschen zu verletzen.
- Ich habe Angst davor, dass andere mich nicht mehr mögen, wenn ich nicht mehr übertrieben nett bin.
- Ich bin entschlossen, perfekt zu sein/auszusehen/zu handeln, weil ich Misserfolge oder Fehler hasse.
- Ich fühle mich unsicher und unzulänglich, wenn ich nicht ständig von anderen Menschen Lob und Komplimente erhalte (auch wenn ich ihnen meist gar nicht glaube).
- Ich hasse die Vorstellung, dass ich egoistisch sein könnte, und fühle mich schrecklich, wenn ich das Gefühl habe, es zu sein.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich für mich selbst anstatt für andere Sorge.
- Ich fühle mich verloren und nutzlos, wenn ich nicht etwas für andere tue oder mich nützlich mache.

## **Ihr Verhalten**

- Ich höre mir endlos die Sorgen anderer Leute an, biete Lösungen und gebe Ratschläge.
- Ich erweise anderen Gefälligkeiten, auch wenn ich eigentlich keine Zeit oder Energie dafür habe und die anderen die Gefälligkeiten nicht erwidern.
- Ich zeige immer ein lächelndes Gesicht und unterdrücke negative Gefühle, um optimistisch zu erscheinen.
- Ich sage Dinge, die ich nicht meine, und tue Dinge, die ich nicht tun will - einfach nur, um niemanden zu verletzen.
- Ich vermeide Konfrontationen und Konflikte und bin eine Jasagerin.
- Ich verwende sehr viel Mühe darauf, perfekt auszusehen sowie das Richtige zu sagen und zu tun, und ich würde lieber sterben, als einen Fehler zu machen.
- Es passiert selten, dass ich für mich selbst eintrete, klare Grenzen setze und einhalte oder mich an die erste Stelle setze.
- Da ich nicht weiß, wann es genug ist, übertreibe ich es, auch wenn ich mich dadurch extrem verausgabe.
- Mein Verhalten ist oft durch Schuldgefühle motiviert, und das läuft so automatisch ab, dass ich mir dessen nicht einmal bewusst bin.
- Ich weiß nicht, wie ich aufhören kann, ständig so nett zu anderen zu sein.

Bekommen Sie allmählich eine Vorstellung davon, wie Ihre Überzeugungen und Gefühle dazu führen, dass Ihr »Nett-Schalter« dauerhaft auf »Maximum« steht? Und dass Ihre derzeitigen Denkweisen nicht vorteilhaft für Sie sind? Sehen Sie den Tatsachen ins Auge: Sie brauchen ein geistiges und emotionales Tuning (vielleicht sogar einen kompletten Umbau, wer weiß?), um Ihren Nettigkeitsfaktor auf ein gesundes Niveau zu senken. Immer noch nicht überzeugt? Hier einige Beispiele, die Ihnen vielleicht die Augen öffnen. Klingt irgendetwas davon vertraut?

- Sie verbringen abends so viele Stunden am Telefon, um Ihren Freundinnen beim Lösen ihrer Probleme zu helfen, dass Sie zu müde sind, sich um Ihre Wäsche zu kümmern. Am nächsten Tag müssen Sie in schmutziger Kleidung zur Arbeit gehen.
- Sie sind überzeugt davon, nicht ins Fitnessstudio gehen zu können, weil Sie die Einzige sind, die dieses spezielle Projekt fertigstellen kann - das Projekt, das von Ihren Kollegen begonnen wurde, die mittlerweile in ihrer Lieblingsbar gemeinsam eine feuchtfröhliche »Happy Hour« feiern.
- Nachdem Sie sich die Woche über verausgabt haben, stopfen Sie sich am Wochenende mit Ihren Lieblingspeisen voll, statt eine Freundin anzurufen und darauf zu bestehen, eine Weile drauflosjammern zu können - während Ihre Freundin ausnahmsweise den Mund hält.
- Zu den Übernachtungsgästen, die unangemeldet vor Ihrer Tür stehen, als Sie die Grippe haben, sagen Sie: »Na klar, bleibt, so lange ihr wollt!« Sie bieten ihnen Ihr nagelneues Wasserbett an und schlafen selbst auf der unbequemen Luftmatratze.
- Sie pflegen ständig das dünnhäutige Ego Ihres (Ehe-)Partners, damit er nicht in Selbstmitleid zerfließt. Stattdessen sind *Sie* deprimiert.
- Sie suchen stundenlang nach dem perfekten Geschenk für Ihre schwer zufriedenzustellende Mutter/Schwester, schicken es ihr per Express, bekommen nicht einmal ein Dankeschön dafür und wiederholen das Ganze im nächsten Jahr (und im Jahr darauf).
- Um die Mittagszeit haben Sie bereits 17 Mal »tut mir leid« gesagt, obwohl Sie für keines der Dinge, für die Sie sich entschuldigt haben, auch nur im Entferntesten verantwortlich waren.

Jetzt ist der Groschen wahrscheinlich gefallen, und das Bild eines übertrieben netten Menschen nimmt allmählich

Konturen an. Was für eine Überraschung - das sind ja Sie! Wenn Sie diese Entdeckung beunruhigt, ist das nur natürlich. Ihre Gedanken überschlagen sich wahrscheinlich bereits und beschäftigen sich mit der Frage, wie Sie sich von der Nettigkeit befreien können, ohne allzu viele Freunde - oder Ihren Job - zu verlieren. Hören Sie sofort auf damit! Sie werden sich nicht über Nacht in eine runderneuerte Amazone verwandeln. Hier geht es nicht um eine Blitzdiät - dass solche Methoden nicht funktionieren, wissen Sie ja schon.

Bevor Sie sich Gedanken darüber machen, was Sie dagegen *tun* können, dass Sie zu nett sind, müssen Sie verstehen, *wie* und *weshalb* es dazu kommen konnte, dass Sie zu einer Nettigkeits-Ikone wurden. Außerdem dürfen Sie nicht vergessen, dass Sie Ihre Nettigkeit nicht komplett ablegen möchten. Sie wollen dieses Gutmenschentum nur ein wenig eindämmen und andere Eigenschaften (zum Beispiel Egoismus, Selbstvertrauen, die Fähigkeit, Grenzen zu setzen, Offenheit und Selbstbehauptung) vielleicht etwas mehr zur Geltung bringen, um Ihre Persönlichkeit abzurunden.

### **Denkanstoß**

Wie fühlt es sich an, über diese für übertriebenes Nettsein typischen Überzeugungen, Gefühle und Verhaltensweisen nachzudenken? Sehen Sie sich dabei eher positiv oder eher negativ? Oder haben Sie gemischte Gefühle?