

DÉSIRÉE NICK

SPERRFRIST  
bis einschließlich  
04. Oktober  
2018

# Nein ist das neue Ja

Warum wir nicht alles abnicken müssen



240 Seiten, Klappenbroschur

Format: 13,5 × 21 cm

€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

ISBN: 978-3-95910-183-7

ET: 05.10.2018

»Mein Buch soll helfen, den Mut zum Nein ohne Schuldgefühle zu finden und sich in eine erfolgreiche Zukunft zu navigieren.« DÉSIRÉE NICK

## ÜBER DAS BUCH

Ja-Sagerei ist zum kollektiven Reflex geworden. Wir wollen beliebt sein, bloß nicht anecken, scheuen den Konflikt. In der Hoffnung, gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen aufzubauen, sagen wir zu allem möglichen übereilt Ja und stellen am Ende fest, dass wir Zeit, die wir nicht haben, mit Menschen verbringen, die wir nicht leiden können, wobei wir Dinge tun, die wir nicht wollen. Noble Streitkultur ist uns völlig abhandengekommen. Als die Nation der Ja-Junkies, müssen wir feststellen: Die ganze Ja-Sagerei mündet in ein großes Nein zu uns selbst. Leute, lernt zu widersprechen! Ob beim Chef, in der Familie, beim Shoppen, in der Schule, beim Frisör, oder als Mutter, Nein-Sagerin Désirée erklärt uns als Autorin platinblonder Bücher scharfzüngig und anhand vieler persönlicher Anekdoten, warum wir ohne bewussten Widerspruch nicht auskommen. Das knappe Wörtchen Nein ist eine rundum positive Sache: Denn Nein sagen heißt Ja sagen zu all den Dingen, die uns wirklich am Herzen liegen. Es ist der Schlüssel zu mehr Zeit, Liebe, Erfolg, Seelenfrieden, Gesundheit und persönlicher Entfaltung! Wer Nein sagt, hat die Macht, trifft Entscheidungen und steuert sein Schicksal. Man muss schließlich nicht jeden Quatsch mitmachen – und sich dann wundern, warum man den eigenen Arsch nie aus der Schattenseite des Lebens herausbewegt hat. Auf geistreiche und gewitzte Weise zeigt Désirée Nick in »Nein ist das neue Ja«, wie die simple Buchstabenfolge N E I N zur Zauberformel wird – denn der Weg zu sich selbst beginnt mit einem Ja zum Nein. Ein schonungslos ehrlicher Ratgeber, der köstlich unterhält, zum Nachdenken anregt und das Selbstbewusstsein stärkt.



DIE AUTORIN

## Désirée Nick

Die Hauptstadtikone **DÉSIRÉE NICK** wurde in Berlin-Charlottenburg geboren und ist eine der bekanntesten und vielseitigsten Entertainerinnen Deutschlands. Als »spitzeste Zunge der Nation« überzeugt sie seit 35 Jahren mit ihren Personality-shows und in zahllosen Theaterproduktionen. 2004 erlangte sie Kultstatus als erste deutsche Dschungelqueen. Die alleinerziehende Mutter eines Sohnes schrieb mehrere Bestseller und legt nunmehr ihr zehntes Buch vor.



Désirée Nick, © Severin Schweiger Photography

DER VERLAG

## Eden Books

**DENN DAS LEBEN SCHREIBT DIE BESTEN GESCHICHTEN.** Wir sind ein junger Verlag der Hamburger Edel AG. Als kleine Dependence sitzen wir in einem schönen Büro in Berlin-Mitte. Mit unserem Programm wollen wir unterhalten, bewegen und inspirieren. Unsere Bücher zeigen den Lesern neue Perspektiven, verrückte Lebensweisen und erfrischende Einstellungen. Die Memoirs und die persönlichen Ratgeber sind Mutmacher und Unterhaltung zugleich. Abgerundet wird unser Programm durch humorige Erzählreihen, schöne Bildbände sowie hochwertige Geschenk- und Liebhaberbücher für die verschiedensten Anlässe. Ab und an schrecken wir auch nicht vor dem Außergewöhnlichen zurück und freuen uns, dass unsere Leserschaft ein so offenes Publikum ist.

»In ihrem neuen Buch erklärt Désirée Nick eindrucksvoll, warum wir alle lernen sollten endlich ohne Schuldgefühle Nein zu sagen. Provokant, amüsant und absolut ehrlich!«

MARION NIELSEN, PRESSE



# Désirée Nick

DÉSIRÉE NICK über den ständigen Wunsch Everybody's Darling zu sein, der uns alle zu Ja-Junkies werden lässt, übergriffige Coiffeure, Not-to-Do-Listen, das befreiende Gefühl einer aufgeräumten Sockenschublade und über die Macht und die ungeahnten Möglichkeiten, die sich hinter dem kleinen Wörtchen Nein verbergen.

**Eden Books: Was bedeutet ein Nein? Welche Macht geht Ihrer Meinung nach von diesem Wort aus?**

DÉSIRÉE NICK: Hinter der Buchstabenfolge N,e,i und n verbirgt sich die Möglichkeit, Macht über das eigene Leben und das von anderen Menschen zu entfalten. Die simple Silbe mit dem »ei« in der Mitte, umrahmt von zwei nasalen, leicht gesummt N's birgt eine Kraft, die Wunder wirken kann: Ein Nein bringt Erlösung oder Vernichtung. Und die Summe vieler kleiner Neins kann im Ergebnis auf ein überzeugtes Ja hinauslaufen. Um der Mensch zu werden, der man immer sein wollte, bedarf es Entscheidungskraft und der magischen Zauberformel, die alles verwandeln kann: Nein. Das N ist eben immer ein guter Buchstabe. N wie in Nick!

»Mein Buch soll helfen, den Mut zum Nein ohne Schuldgefühle zu finden und sich in eine erfolgreiche Zukunft zu navigieren.«

DÉSIRÉE NICK

**Eden Books: Wann und wodurch ist Ihnen klar geworden, dass Nein-Sagen so relevant ist?**

DÉSIRÉE NICK: Dies lässt sich an keinem Ereignis festmachen und ich schreibe auch keine soziologischen Bücher, sondern Unterhaltungsliteratur, die nicht nur amüsiert, sondern ganz nebenbei auch den Mehrwert in sich birgt, dass man etwas lernt, um persönlich weiterzukommen. In Zeiten der endlosen Fremdbestimmung durch neue Medien und Social Networking sowie nicht enden wollender Informationsflut, kann man gar nicht überleben, wenn man es nicht versteht zu selektieren und sich abzugrenzen. Dazu bedarf es der Besinnung auf das Wort Nein, dessen Gebrauch

uns eigentlich als gesellschaftliche Masse der Ja-Sager abtrainiert werden sollte. Ja-Sager sind nämlich leichter zu verwalten. Nachdem uns das digitale Zeitalter überrollt hat, folgt nun die Ära selbstständigen Entscheidens. Diese läute ich mit meinem neuesten Werk mal eben ein. Ich sage Nein zur Selbstausbildung. Individualität und Charakter zu entwickeln ist in Zeiten extremer Profillosigkeit eine Herausforderung. Mein Buch soll helfen, den Mut zum Nein ohne Schuldgefühle zu finden und sich in eine erfolgreiche Zukunft zu navigieren.

»Ehrlichkeit ist mein Markenzeichen, deshalb finde ich immer einen Weg Nein zu sagen. Die Kunst besteht darin, es zu sagen, ohne das Wort überhaupt zu verwenden.«

DÉSIRÉE NICK

**Eden Books: In welchen Momenten haben Sie bereut, nicht den Kopf geschüttelt zu haben?**

DÉSIRÉE NICK: Ehrlichkeit ist mein Markenzeichen, deshalb finde ich immer einen Weg Nein zu sagen. Keinesfalls ist Ehrlichkeit jedoch mit Taktlosigkeit zu verwechseln. Im Gegenteil – an mir ist eine Diplomatin verlorengegangen. Die Kunst besteht darin, Nein zu sagen, ohne das Wort überhaupt zu verwenden. Ehrlichkeit steht für Aufrichtigkeit und Charakter, das verschafft Respekt, auch wenn die Botschaft ein Nein ist. Hier ein Beispiel: Ich war letztes bei wirklich lieben Freunden eingeladen, die das Manko haben, eine riesige Dogge zu besitzen, die nicht nur zur Begrüßung sabbernd am Besuch hochspringt, sondern darauf aus ist, mit triefenden Lefzen mit der Schnauze den Rock anzuheben und jeden Gast im Schritt zu beschnuppern. Ich möchte das nicht. Da hilft die Beschwichtigung »Der will nur spielen« absolut gar nichts. Ich werde mich also hüten, da nochmal hinzugehen. Weil ich aber höflich bin, sage ich nicht, dass mir der ekelhafte Köter komplett auf den Zeiger geht. Stattdessen verabrede ich mich mit besagten Freunden nur noch in Restaurants, in denen Hundeverbot herrscht.

Gerne lade ich sie auch ins Kino ein. Oder ins Theater. Auf diese Weise habe ich etwas Unangenehmes abgewendet. Auf meine typisch dezente, höfliche Weise habe ich Nein gesagt, ohne das Wort auszusprechen.

**Eden Books: Warum ist es so falsch zu allem Ja zu sagen?**

**DÉSIRÉE NICK:** Wer zu allem Ja sagt, gibt seine Entscheidungsfähigkeit und damit ein Grundrecht auf! Irgendwann wird die permanente Ja-Sagerei zum Reflex und der/die Einzelne geht nur noch den Weg des geringsten Widerstandes. So verschwimmen die Grenzen zwischen den Interessen anderer und den eigenen, bis man sich schließlich selbst verliert. Die allgemeine Ja-Sagerei hat Orientierungslosigkeit zur Folge. Niemand kann ständig Everybody's Darling sein – außer Kylie Minogue. Nein-Sagen ohne Schuldgefühle, Nein-Sagen aus Überzeugung – das ist der Schlüssel zu mehr Zeit, Geld und unserem ganz persönlichen Seelenfrieden! Mit einem einfachen Nein sagt man Ja zu all den Dingen, die wirklich wichtig sind und für die man schon längst mal Platz im Leben schaffen wollte.



Désirée Nick, © Severin Schweiger Photography

»Nein-Sagen ohne Schuldgefühle, Nein-Sagen aus Überzeugung – das ist der Schlüssel zu mehr Zeit, Geld und unserem ganz persönlichen Seelenfrieden! Mit einem einfachen Nein sagt man Ja zu all den Dingen, die wirklich wichtig sind und für die man schon längst mal Platz im Leben schaffen wollte.« **DÉSIRÉE NICK**

**Eden Books: Warum nicken wir Dinge so oft ab, wenn wir in Wirklichkeit etwas anderes wollen?**

**DÉSIRÉE NICK:** Wer will nicht beliebt sein, geliebt werden, als easy-going und teamfähig gelten? Als Ja-Junkies fürchten wir unbequem aufzufallen, oder alleine dazustehen, wenn unsere eigene Meinung vom Rest der Gruppe abweicht. Es ist jedoch ein Trugschluss zu glauben, dass man Respekt erntet, wenn man sich dem allgemeinen Tenor der Mitläufer anpasst. Das Gegenteil ist der Fall: Wer aufsteht und widerspricht wird sichtbar, wer eine eigene Meinung vertritt und seinen Standpunkt verteidigt, zeigt Führungsqualität und wird Achtung ernten.

**Eden Books: In welchen alltäglichen Situationen passiert uns das Verdrängen des eigenen Wunsches am häufigsten?**

**DÉSIRÉE NICK:** Die Mehrzahl der Menschen bejaht einfach prinzipiell alles aus Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit, Reflex oder Gewohnheit. Das automatische Ja fällt nicht mal aus gutem Grund oder weil man eine Sache wirklich will, sondern man stimmt lediglich aus alteingeübter Routine zu. Es wird erwartet. Das rührt auch von so einer eingepflanzten »Darf's ein bisschen mehr sein«-Mentalität, mit der uns alles Mögliche untergejubelt wird. Wollen wir wirklich noch Schuhputzmittel zu den neuen Boots? Eine Haarkur beim Friseur? Mayo zum Ketchup? »Die Ketten der Gewohnheit sind anfangs zu leicht, um sie wahrzunehmen, bis sie eines Tages zu schwer sind, um sie zu zerbrechen«, sagt Warren Buffet – hätte aber auch von mir sein können. Warren und ich, wir wissen wie's geht.

**Eden Books: Inwiefern haben die Medien Schuld daran, dass wir alles bejahen wollen?**

**DÉSIRÉE NICK:** Ohne virtuelle Entgiftung kommen wir heute nicht mehr aus. Die neue Währung bestimmt den Marktwert in »Likes«! Und ein Like-Button kennt keine Moral. Insofern desensibilisieren die Medien unser Denken und Empfinden. Zu jeder Anfrage sollen alle immer erstmal per Mausclick Ja sagen. Wer das Rad aufhält, fällt als unliebsamer Störenfried ins Auge – angepasst zu sein wird als oberste Tugend vermittelt, das gilt in allen Bereichen. Und was heißt das für das Individuum? Der Standard ist geworden, dass wir Zeit, die wir nicht haben, mit Menschen verbringen, die wir nicht leiden können,

wobei wir Dinge tun, die wir nicht wollen. Daraus besteht der Alltag von Millionen von Menschen. Kein Selbsthilfebuch hat uns darauf vorbereitet, dass unsere Kinder die besten Jahre ihres Lebens Chips futternd mit Rundrücken vor einem Laptop verbringen würden und ihre Textmessages, Snapchat, Tumblr, FacePlace, Youporn, YouTube und Instagram für echte Arbeit halten, für das wahre Leben! Für einen Beruf: Er nennt sich »Influencer«.

**Eden Books: Glauben Sie, dass das ein Problem unserer Zeit ist?**

**DÉSIRÉE NICK:** Im Chaos steckt auch zugleich immer die Chance zur Gegenbewegung. Als die Gabel eingeführt worden ist, mag es auch Menschen gegeben haben, die gewarnt haben, dass man sich damit die Augen ausstechen oder andere Menschen aufspießen könnte. Derlei gesellschaftliche Umbrüche brauchen Reaktionen, damit die Balance erhalten bleibt. Ein Problem unserer Zeit ist allerdings, dass eine Menge Leute verlernt haben, Nein zu sagen. Wir sind im digitalen Zeitalter dazu aufgerufen, Position zu beziehen und Alternativen ins Blickfeld zu rücken, die unsere Zivilisation retten.

**Eden Books: Wie schwer fällt es Ihnen selbst, sich an das Nein-Sagen zu halten?**

**DÉSIRÉE NICK:** Ich habe hart trainiert und zwar im Schuhparadies! Dort lernt man es am ehesten, denn ein Nein gegenüber der Verkäuferin ist an eine fremde Person gerichtet. Da kommt es leichter über die Lippen als beispielsweise gegenüber der Klassenlehrerin, die nun schon zum dritten Mal nachgefragt hat, ob man sich nicht mit einer Schwarzwälderkirschtorte am Kuchenbasar des Sommerfestes beteiligen könnte. Das Nein-Sagen lässt sich des Weiteren hervorragend beim mentalen Shopping üben, also Fiktiv-Shopping, wenn man sich selbst all die Schnäppchen versagt, die verlockend flüstern: »Nimm mich mit, nimm mich mit!«.

**Eden Books: Sind Sie leicht zu überreden?**

**DÉSIRÉE NICK:** Es kommt darauf an. Wenn mir mein Frisör eine Vokuhila-Frisur andrehen will, wird er keinen Erfolg haben. Ich denke, viele Frauen begeben sich bedenkenlos in die Hände ihres Coiffeurs und wissen gar nicht, dass man auch mit Stielkamm und Haarspray vergewaltigt werden kann. Wenn man mich aber zu mehr Streitkultur anstiften will, bin ich dabei. Eine hitzige Debatte setzt immerhin eine Idee voraus, über die sich verhandeln lässt.

**Eden Books: Sie sind alleinerziehende Mutter. Wie wesentlich war das Nein in der Erziehung Ihres Sohnes?**

**DÉSIRÉE NICK:** Jeder Topmanager mit seinem Wissen um Strategie und Menschenführung scheitert, sobald es um das Nein im Kinderzimmer geht! Ein Kinderzimmer – beziehungsweise seine Besetzer – kann schließlich mehr Druck auf uns ausüben als ein letztes Mahnschreiben vom Finanzgericht Cottbus. Das Kinderzimmer ist der Ort, an dem man völlig mühelos eine neue, nie zuvor erlernte Sprache spricht – man nennt sie auch »Mamilisch«. Neue Vokabeln wie »Whoojeeeh«, »Bautzi«, »Huuiiii«, »Eijeijeij« und dergleichen kommen plötzlich wie aus dem Nichts über unsere Lippen. Und was sich in Kinderzimmern abspielt, kann man meist nicht mal Erziehung nennen, sondern eher Überlebenskampf! Machtkampf! Kriegszustand! Eltern sollten ihre Kinder keinesfalls unterdrücken, sondern stolz sein, wenn Kinder in der Trotzphase aufstampfen um die Macht ihres Neintobend auszuloten. Sie nehmen sich in dem Moment als eigenständige Persönlichkeit wahr und entwickeln mit ihrem Widerspruch starke Willenskraft. In diesem Moment setzt das Denken ein. Die Trotzphase sollte von den Eltern zelebriert werden.

**»Die Zeit, in der man als konturloser Mitläufer gut über die Runden kam, geht zu Ende. Zum Glück! Nur wer erfolgreich gelernt hat, Nein zu sagen, kann Kontur entwickeln, Orientierung bieten für andere, Profil erlangen.«**

**DÉSIRÉE NICK**

**Eden Books: Macht die Erziehung einen zum Ja-Sager? Was sollten Eltern beachten?**

**DÉSIRÉE NICK:** Der raffinierte Trick einer brillanten, smarten und wunderbaren magischen Mutti ist, jegliches Nein so zu verpacken, dass es gar nicht als Verbot rüberkommt. Juchuuu, wir verabreichen Mogelpackungen! Hübsch rosa glänzende Cupcakes, die unter all den bunten Smarties eine bittere Pille beinhalten: das strikte Verbot! Die raffiniertesten und liebevollsten Arten des Nein-Sagens zum Kind werden auf die abenteuerlichste Weise präsentiert, sodass manches entschiedene Nein am Ende wie ein bunt verpacktes Überraschungsei wirkt.



Derlei Strategien im Kinderzimmer machen einen Großteil meines Werkes aus, weil es um alle möglichen Nuancen des Nein-Sagens geht und dies natürlich in der Erziehung der Kinder eine lebensrettende Vokabel ist.

**Eden Books: Wie wirkt sich das Nein auf Ihre Arbeit im medialen Umfeld aus?**

**DÉSIRÉE NICK:** Die Zeit, in der man als konturloser Mitläufer gut über die Runden kam, geht zu Ende. Zum Glück! Es gibt wahrlich zu viele schablonenhafte Kopien von allem, was mal irgendwo Erfolg hatte und jeder, der sich da mit Verspätung einreihet, verschwindet im gigantischen schwarzen Loch des WWW-Universums. Nur wer erfolgreich gelernt hat, Nein zu sagen, kann Kontur entwickeln, Orientierung bieten für andere, Profil erlangen. Als Unikat erlangt man in naher Zukunft wesentlich mehr Bedeutung als die Kopie einer Kopie einer Kopie. Selbstdisziplin, Selbstorganisation, Selbstverantwortung, Selbsteinschätzung, Selbstkontrolle, Selbstvertrauen – alles, was mich zur Marke gemacht hat und mich durch die ersten fünf Jahrzehnte meines Lebens getragen hat, ist jetzt in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Und vor allem bitteschön über eine Eigenschaft verfügen: Polarisieren! Nichts ist in der Werbung wichtiger als das. Wer nicht polarisiert, existiert nicht. Wenn man mich in Flaschen abfüllen könnte, wäre ich längst Multimillionärin.

**Eden Books: Wie lernt man mit den Konsequenzen des Nein-Sagens umzugehen? Man hat doch meistens Angst, z.B. im Beruf, dass man dann für faul oder gar als unqualifiziert angesehen wird. Oder ist das gar nicht so?**

**DÉSIRÉE NICK:** Letztendlich zählen Resultate. In Zeiten von 24/7 Einsatzbereitschaft für den Job gehört es dazu, Prioritäten zu setzen. Zeiteinteilung ist ein ebenso wichtiger Faktor wie das Recht auf Pufferzonen und Pausen. Denn wir brauchen genau diese Timeout-Zonen und Ruhemomente, um uns zu fragen: Habe ich heute das hingekriegt, was ich mir vorgenommen habe? Welches Pensum liegt diese Woche noch vor mir? Dahinter steckt einfach die Notwendigkeit, zu so vielem und so oft wie möglich Nein zu sagen, um letztlich als Sieger des Tages hervorzugehen. Nein ist das neue Ja! Charmant und unwiderstehlich Nein zu sagen ist das Geheimnis der erfolgreichsten Menschen der Welt! Diese unterscheiden sich von den Konkurrenten dadurch, dass sie öfter aus Überzeugung Nein gesagt haben als andere.

**Eden Books: Sind Sie dank klarer und ehrlicher Antworten bis dahin gekommen, wo sie heute stehen? Was hätten sie rückblickend vielleicht anders gemacht?**

**DÉSIRÉE NICK:** Ich bin erwachsen geworden. Ich kaufe heute überwiegend Schuhwerk, das man außerhalb des Bettes tragen kann. Ich habe erkannt, dass Nein eine rundum positive Sache ist und ich führe »Not-To-Do-Listen«. Damit wirft man Ballast ab. Die Vorteile der »Not-To-Do-Listen« nehmen einen ebenso umfangreichen Teil meines Buches ein, wie das Kapitel über die »Macht negativen Denkens«. Im digitalen Zeitalter ist es wirklich ratsam, die alten John Gray Bestseller zu entsorgen, sie wirken bereits eine Dekade nach Erscheinen schon wie muffige Märchenbücher.

**»Ich habe erkannt, dass Nein eine rundum positive Sache ist und ich führe »Not-To-Do-Listen. Damit wirft man Ballast ab.«** **DÉSIRÉE NICK**

**Eden Books: Welche Tipps können Sie Ihren LeserInnen mit auf den Weg geben?**

**DÉSIRÉE NICK:** Ich empfehle meinen LeserInnen dringend, das Innenleben ihrer Schränke zu kontrollieren und die Sockenschublade aufzuräumen. Die Vorteile einer aufgeräumten Schublade lassen sich auf alle Bereiche des Lebens übertragen. Die unsichtbare Ordnung hat nämlich Folgen: Nicht nur, dass die hübsch sortierte und ordentlich präsentierte Sockenschublade einen guten Eindruck macht. Nein, sie bringt zahllose Vorteile mit sich, die weiter reichen als man oberflächlich betrachtet ahnt: Erstens spart man Zeit! Kein Suchen mehr, kein Chaos, in der die vermeintlich passende zweite Socke für immer verschwunden bleibt. Zweitens behalten wir im Kleinen die Kontrolle, was sich dann auch aufs große Ganze auswirkt. Unser Mangel an Sorgfalt führt dazu, dass wir Socken, Geld und Zeit verschwenden, das Dinge spurlos verschwinden, wir komplett den Überblick verlieren - kurz: außer Kontrolle geraten! Wer nicht mal den Überblick über seine Sockenschublade behalten kann, wird auch größere Aufgaben kaum meistern. Daher lautet mein Appell: »Leute, fangt an aufzuräumen!« Die Sockenschublade ist eine Metapher für unser Leben. Nachdem ich meine Schubladen neu organisiert habe, hat sich bei mir eine völlig neue Lebensphilosophie eingestellt. Ich trotze dem allgemeinen Chaos mit einem deutlichen Nein und sage Ja zum Leben.