Rejection Game – das „Zurückweisungs-Spiel“

zur Zeit ist für diesen Artikel
kein Bild vorhanden

Warst du schon mal in einer Situation, in der du gern nach etwas gefragt hättest, es aber gar nicht erst versucht hattest? Denn: So etwas macht man nicht. Nach so etwas fragt man nicht. Und: Es wird ja eh nichts.

Hier kommt das „Zurückweisungs-Spiel“ – proaktives Suchen nach einer Möglichkeit, zurückgewiesen zu werden. Das Spiel kommt ursprünglich aus den USA und hat dort viele Anhänger gefunden. Wer einmal pro Tag zurückgewiesen wird, hat an diesem Tag gewonnen. Rejection Game zielt auf ungewohnte Situationen ab: Nach etwas fragen, was man gern haben will oder wirklich braucht, aber normalerweise nicht erfragt. Dreht man die Einstellung zu diesen Situationen um, wird aus unangenehmen Umständen eine Spielaufgabe.

Spielregeln

Tue etwas, was man normalerweise nicht tut, z. B. frage bzw. bitte jemandem um etwas. Wenn du eine Zurückweisung bekommen hast, hast du gewonnen.

Oder tue etwas, was du sonst nicht tust, zum Beispiel in der Öffentlichkeit laut singen, als wärst du allein im Auto, oder tanzen an der Bushaltestelle.

Nichts für schwache Nerven

In jedem Fall bist du ein Sieger, wenn du einmal täglich aus deiner gewohnten Komfortzone rauskommst, indem du etwas tust, was „man nicht tut“.

Rejection Game ist nichts für schwache Nerven und es ist nur etwas für dich, wenn du mit der Ablehnung konstruktiv umgehen kannst. Du darfst nicht lange überlegen, was du willst. Plane nicht zu viel. Wenn du irgendwo bist und spontan einen Wunsch hast, frage sofort nach! Und falls du dann in der Öffentlichkeit zurückgewiesen wirst, muss dir das gar nicht peinlich sein – reiß die Arme hoch und sag: „Ich habe das Rejection Game gewonnen!“, oder schmunzle.

Beispiele:

Frage einen Fremden auf der Straße, ob er sich mit dir fotografieren lässt. Jongliere im Büro? Klopfe beim Nachbarn und frage, ob du bei ihm Fußball gucken darfst. Frage den Kollege ob er dir Kaffee bringen würde. Frage im Restaurant nach einem Gericht, das nicht auf der Karte steht, oder nach einem Nachtisch for free. Frage einen Unbekannten nach seiner Visitenkarte. Oder lies jemandem spontan einen Bibelvers als Ermutigung vor und wünsche ihm einen guten Tag. Oder lade jemanden spontan ein mit dir einen Apfel zu teilen oder offeriere im Zug jemandem deinen

Nein tut gut!

Ein Nein hört niemand gern. Es fühlt sich seltsam an, zurückgewiesen zu werden. Und darum fragen wir möglichst selten nach etwas, wenn wir ein Nein erwarten.

Aber was passiert, wenn wir aktiv nach einer Zurückweisung jagen?

Zum einen vergrößern wir damit (täglich!) unsere Komfortzone. Wir tun regelmäßig etwas, was ungewohnt ist, und nach und nach trauen wir uns, größere Schritte zu machen. Frecher zu sein. Leichtfüßiger und lässiger nach etwas zu fragen. Denn hier ist parallel zu der Komfortzone noch etwas anderes gewachsen: unser Kontaktfähigkeit. Im ersten Moment kann es sein, dass du unter der Zurückweisung leidest. Doch da ist die Möglichkeit, das Ganze spielerisch zu betrachten und sich zu sagen: Es ist nicht schlimm, dass meine Bitte zurückgewiesen wurde. Ich habe nicht das bekommen, wonach ich gefragt habe, aber ich habe mir selbst meinen Mut bewiesen, etwas Ungewohntes zu tun. Und ich habe das Spiel für heute gewonnen. Durch das Spielerische im Fragen leidet unser Selbst weniger unter der Zurückweisung, da wir es nicht mehr persönlich nehmen. Es ist eben nur ein Spiel. Sollten wir unerwartet das Spiel verloren und ein „Ja“ bekommen haben, freut sich das Selbstbewusstsein, denn wir fühlen, dass wir es wert sind, tolle Dinge in unserem Leben zu erhalten.

Halte durch! Mach das Spiel über längere Zeit und führe eine Strichliste, wie oft du gewonnen hast oder schreib in dein Tagebuch die ungewöhnlichen Erlebnisse. Dieses Spiel kann dir sehr viel helfen, spontan auf andere Menschen zu zugehen und ihnen einfach Gutes zu tun oder Mut zu machen.

"Lasst uns aufeinander achten! Wir wollen uns zu gegenseitiger Liebe ermutigen und einander anspornen, Gutes zu tun." (Hebräer 10,24)

Wer wagt, gewinnt und in der Gruppe macht es noch mehr Spass

Wissen Sie, dass das Universum voller Überfluss ist? Dass es überall Dinge und Sachen gibt, die nicht abgerufen werden, weil keiner danach fragt? Dieses Spiel kann dich verändern und wenn du es noch mit Freunden machst als Wettbewerb, wird es noch mehr Spass machen. Wer hat zuerst 30 "Nein" gewonnen? Wer schreibt im facebook die coolste Rejection Story? Good luck und fang doch gleich heute an.