

undurchschnittlich

Grenzen setzen heißt: Ich passe auf mich auf



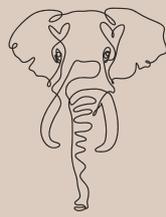
Vorab sei gesagt: Herzlichen Glückwunsch, dass du beschlossen hast lernen zu wollen Deine Grenzen kennen und verteidigen zu können. Und glaub mir es lohnt sich, denn...

- du kommst in die Selbstbestimmung statt Spielball deiner Umwelt zu sein
- das Hamsterrad dreht sich ohne dich
- deine Zeit und Ressourcen können für deine Wünsche eingesetzt werden
- du kannst dich von Erwartungen anderer distanzieren und mehr Sicherheit in dir finden

Grenzen haben nichts mit purem Egoismus zu tun, aber mit gesunder Selbstachtung.

Du achtest auf dich selbst, indem du deine Grenzen achtest. Ein Nein zu Erwartungen anderer ein Ja zu dir selber!





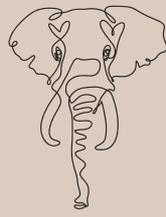
undurchschnittlich

Grenzen setzen

Eine Bitte von mir an Dich

Um was ich dich bitten möchte, wenn du lernen möchtest für dich einzustehen:

- Spreche liebevoll mit dir selber und setze dich nicht unter Druck - es braucht Zeit!
- Vergleiche dich nur mit dir selber, nicht mit anderen! Wir haben alle unterschiedliche Lebensgeschichten, andere Ausgangsbedingungen und daher auch unsere eigenen Herausforderungen beim Lernen des "Nein"-Sagens.
- Nimm meinen Leitfaden als Einladung und nicht als Anleitung an - nur du alleine weißt was dir gut tut.
- Alle Emotionen haben in dem Lernprozess ihren Platz - versuche ihnen Raum zu geben statt sie zu unterdrücken.
- Bedenke: Deine Bedürfnisse haben ihre Daseins-Berechtigung und benötigen keine Erläuterung.



undurchschnittlich

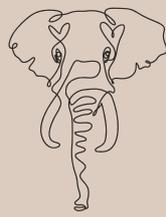
Grenzen setzen Du bist nicht allein!

Fällt es dir sehr schwer für deine Bedürfnisse einzustehen oder sie gar zu erkennen?

Du bist damit nicht alleine, denn das können so viel weniger Menschen als du denkst.

Aber: Es lässt sich trainieren - wie ein Muskel. Um nachhaltig zu deinen Bedürfnissen zu stehen, ist es unerlässlich hinzuschauen, warum es dir so schwer fällt und welche Glaubenssätze oder Lernerfahrungen in dir stecken. Welche Ängste verstecken sich hinter einem Nein?

Dabei möchte ich dir mit auf den Weg geben, dass es sinnvoll sein kann diese Schritte mithilfe professioneller Unterstützung zu gehen. Immer gilt: Gehe nur einen Schritt nach dem anderen - in deinem Tempo und entsprechend deiner eigenen Lebensgeschichte!



undurchschnittlich

Grenzen setzen heißt: Bestandsaufnahme & Zielvision



In welchen Momenten / Wem gegenüber sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?

Woran merke ich, dass jemand in meinem Revier steht und über meine Grenze gegangen ist?

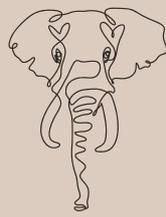
Wann bemerke ich die Grenzüberschreitung? Davor, dabei, danach? Und woran mache ich es fest? Wie fühle ich mich dabei? Wie fühlt sich mein Körper an?

Welche Bedürfnisse erfülle ich damit, wenn ich Ja sage, aber nicht wirklich dahinter stehst? Und wie kann ich diesen Bedürfnissen auf eine andere Art und Weise gerecht werden?

Was resultiert daraus für mich/ Wie hoch ist der Preis dafür? Was möchte ich nicht mehr?

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe Grenzen zu setzen? Was würde sich zum Positiven ändern?





undurchschnittlich

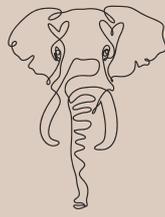
Grenzen setzen Übung macht die Meister*innen



Aber wie verteidigt man nun eigene Bedürfnisse und Grenzen ohne anderen vor den Kopf zu stoßen?

- Atmen! Das bewahrt dich davor hektisch zu antworten
- Ich und Wir statt Du!
- Falls du deine Antwort noch nicht kennst, erbitte dir Bedenkzeit
- Fange klein an: Übe z.B. beim Bäcker: “Nein 2 Bröchtchen reichen mir”
- Nein ist ein ganzer Satz. Es bedarf keiner Erklärung oder Rechtfertigung, wenn es dir aber hilft kann es gerade zu Beginn helfen dem Gegenüber eine Erläuterung zu geben - Achtung: Aber keine Ausrede!
- Reagiert dein Gegenüber nicht verständnisvoll? Dann ist es der Beweis, dass es richtig ist deine Grenzen zu setzen. Denn die Person hat vermutlich davon profitiert, dass du keine Grenzen hattest. Bedenke, dass es auch für dein Gegenüber neu ist, wenn du deine Grenzen benennst.





undurchschnittlich

Coming
soon

Grenzen setzen: Mehr davon, so richtig?

Online-Workshop
“Selbstbewusst**NEIN**:
Grenzen setzen, mentale Stärke gewinnen”

- Was bedeutet ein klares Nein?
- Warum Grenzen setzen wichtig ist
- Warum wir oft Ja sagen und Nein meinen
- Voraussetzungen für den Lernprozess schaffen
- Eigenes Revier kennenlernen
- Bedürfnisse verstehen und erfüllen
- Grenzschutz aufbauen und Sicherheit schaffen
- Übung macht die Meister*innen - Einstieg in die Praxis
- Reaktionen des Gegenübers verstehen
- Fallen vermeiden