

Leitfaden für gesunde Grenzen



Willkommen zum Leitfaden für gesunde Grenzen,

wenn dieser Leitfaden in deine Hände gelangt ist, dann vielleicht deshalb, weil du lernen möchtest, Grenzen zu setzen.

Grenzen in sozialen Beziehungen zu setzen ist eine grundlegende Fähigkeit, die oft unterschätzt wird. Diese Grenzen sind die unsichtbaren Linien, die festlegen, was wir in unseren Interaktionen mit anderen als akzeptabel empfinden und was nicht. Mehr als nur ein Instrument zur Gestaltung von Beziehungen spiegeln Grenzen den Respekt wider, den wir uns selbst sowie unseren emotionalen und körperlichen Bedürfnissen entgegenbringen. Wenn wir klare Grenzen setzen, teilen wir anderen mit, wie wir behandelt werden möchten und welches Verhalten wir nicht akzeptieren werden.

Das Fehlen von Grenzen kann zu emotionaler Überforderung, Erschöpfung und Groll führen und sich negativ auf unser Selbstwertgefühl auswirken. Im Gegensatz dazu stärkt das Setzen und Aufrechterhalten gesunder Grenzen unsere Selbstwahrnehmung, da es uns ermöglicht, unser Wohlbefinden zu priorisieren und unsere Bedürfnisse ohne Schuldgefühle zu vertreten. Dieser Prozess kann jedoch herausfordernd sein, insbesondere in Gesellschaften, die Anpassung und persönlichen Verzicht als Tugenden betrachten.

Dieser Leitfaden soll dich beim Lernen unterstützen, Grenzen zu setzen, damit du deine zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern und dein Gefühl für Identität und Selbstwert stärken kannst, um authentischer und ausgeglichener zu leben.

Los geht's!



Schritt 1: Selbstreflexion

Deine erste Aufgabe besteht darin, nach innen zu schauen und dich zu fragen, was du schützen möchtest und was du nicht zulassen willst, dass andere mit dir oder dir gegenüber tun.

Wenn du nicht weißt, wie du anfangen sollst, achte auf deine Emotionen. Beobachte eine Woche lang alle Situationen, in denen du dich nicht wohl gefühlt hast (zum Beispiel wütend, traurig, verärgert usw.). Notiere die Situation, die Emotion und die Intensität der Emotion (von 0 bis 100).

Analysiere anschließend die Situation und frage dich, ob du dich schlecht gefühlt hast, weil dir gegenüber von anderen – oder auch von dir selbst – eine Form von Respektlosigkeit stattgefunden hat.

Emotion

Intensität 80

Ich fühle mich traurig, weil ich auch dieses Jahr keinen Weihnachtsurlaub an den Tagen bekommen werde, die ich mir wünsche.

Situation

Ich war in unserer jährlichen Teamsitzung zur Festlegung der Weihnachtsurlaubszeiten.

Analyse

Ich habe meine Urlaubstage abgegeben, obwohl ich das eigentlich nicht wollte. Wenn ich eine Grenze gesetzt hätte, wäre das kein Problem gewesen.

Schritt 1: Selbstreflexion

Emotion

Intensität

Situation

Analyse

Schritt 1: Selbstreflexion

Emotion

Intensität

Situation

Analyse

Schritt 1: Selbstreflexion

Emotion

Intensität

Situation

Analyse

Schritt 1: Selbstreflexion

Emotion

Intensität

Situation

Analyse

Schritt 1: Selbstreflexion

Emotion

Intensität

Situation

Analyse

Schritt 2: Die Grenze definieren

Der nächste Schritt besteht darin, die Grenze zu definieren. Sobald du die Situationen notiert hast, in denen du gerne eine Grenze setzen würdest, geht es darum, sie zu beschreiben und schriftlich festzuhalten: Schreibe auf, was du dir wünschst, dass andere in dieser Situation respektieren.

Frage dich dazu, was du dir genau wünschst: dass man mich nicht berührt (körperliche Grenze), dass meine Ideen respektiert werden (kognitive Grenze), dass sich niemand an meinem Geld bereichert (materielle Grenze) usw. Wenn die Formulierung positiv ist, ist es noch besser: Anstatt „dass man mich nicht berührt“, schreibe lieber „dass mein körperlicher Raum respektiert wird“. Zum Beispiel:

Grenze

Ich möchte nicht, dass andere sich bei der Auswahl der Urlaubstage einen Vorteil auf meine Kosten verschaffen. Als dienstälteste Person im Unternehmen habe ich das Recht, meine Urlaubstage zuerst zu wählen, und ich muss weder dem Druck noch den Verhandlungen anderer nachgeben.

Grenze:

Die Urlaubstage wählen, die für mich am besten passen.

Schritt 2: Die Grenze definieren

Grenze

Schritt 2: Die Grenze definieren

Grenze

Schritt 2: Die Grenze definieren

Grenze

Schritt 2: Die Grenze definieren

Grenze

Schritt 2: Die Grenze definieren

Grenze

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Sobald du weißt, was du erreichen möchtest, geht es darum, einen kurzen Monolog vorzubereiten und ihn für die nächste Gelegenheit zu üben, in der du deine Grenze setzen möchtest.

Für diesen Schritt empfehle ich dir:

1. Verwende eine assertive Kommunikation: keine Schreie oder Beleidigungen, sondern Ruhe und Klarheit.
2. Direkte Botschaft ohne zu viele Erklärungen.
3. Verwende die Ich-Form statt der Du-Form: „Du lässt mich schlecht fühlen“ / „Ich fühle mich schlecht“.

Kommunikation

- Dank: Danke für diesen Raum des Austauschs, den wir hier miteinander teilen.
- Wie ich mich fühle: Jedes Jahr habe ich das Gefühl, dass ich auf mein Recht verzichte, als Erste die Urlaubstage zu wählen, und am Ende die ungünstigsten Tage bekomme.
- Was ich möchte: Dieses Jahr werde ich von meinem Recht Gebrauch machen, als Erste zu wählen und die Tage zu nehmen, die für mich am besten passen. Ich hoffe, ihr könnt das verstehen.
- Erneuter Dank: Vielen Dank für euer Verständnis.

Emotion

Intensität 95

Beim Kommunizieren meiner Grenze habe ich mich extrem schuldig gefühlt. Einige Kolleginnen und Kollegen haben mir gesagt, dass ich damit ihre Pläne durcheinanderbringe.

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Kommunikation

Emotion

Intensität

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Kommunikation

Emotion

Intensität

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Kommunikation

Emotion

Intensität

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Kommunikation

Emotion

Intensität

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Kommunikation

Emotion

Intensität

Schritt 3: Die Grenze kommunizieren

Kommunikation

Emotion

Intensität

Sobald du eine Grenze gesetzt hast, kannst du mit einer großen Bandbreite an Reaktionen von anderen rechnen: von emotionaler Erpressung bis hin zu direkten Manipulationsversuchen. In solchen Situationen empfehle ich dir:

- Bekräftige deine Gründe ruhig und klar. Erkläre, warum diese Grenze für dich wichtig ist.
- Gib nicht nach. Bleibe bei deiner Entscheidung, auch wenn andere versuchen, dich umzustimmen.
- Wenn deine Grenze wiederholt nicht respektiert wird, ziehe in Betracht, den Kontakt oder die Beziehung zu beenden.