



GEFÜHLE & WÜNSCHE AUSDRÜCKEN / GRENZEN ZIEHEN / NEIN SAGEN

Wenn wir regelmäßige Grenzübertritte zulassen, fühlen wir uns früher oder später erschöpft und ausgelaugt. Als Grenzen zählen hier sowohl die Grenzen anderen gegenüber als auch, konstant die eigenen Grenzen zu überschreiten. Grenzen setzen können heißt: achtsam mit sich selbst umzugehen.

Grenzen setzen bedeutet zunächst, die eigenen Grenzen zu kennen – und dann den Mitmenschen klar zu kommunizieren, wenn etwas zu weit geht. Wenn wir Grenzen setzen können, schützen wir die eigene emotionale Gesundheit. Da Menschen ein unterschiedliches Empfinden haben, welches Verhalten einen Grenzübertritt darstellt, ist die Kommunikation der eigenen Grenzen sehr wichtig für harmonische, erfüllte Beziehungen zu anderen Menschen.

Es ist erlernbar, Gefühle und Wünsche ausdrücken und diese gegenüber anderen zu kommunizieren. Eine besondere Rolle nimmt hierbei das NEIN sagen ein.

Oft führt die mangelnde Fähigkeit zum NEIN sagen in eine Schiefelage oder Krise, weil man sein Leben eher nach den Wünschen anderer anstatt nach deinen eigenen Vorstellungen ausrichtet.

Um sich aus dieser Falle zu befreien ist es in erster Linie wichtig, an sich selbst zu denken und sich auf die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen zu fokussieren. Im zweiten Schritt geht es dann darum, die Grenzen gegenüber sich selbst einzuhalten und im dritten Schritt, sie anderen gegenüber zu kommunizieren.

Aufgabe 1:

Die eigenen Grenzen sich selbst gegenüber zu wahren

(Beispiel: Frau D. hat erkannt, dass sie schlecht einschläft und nicht durchschläft, wenn sie nicht um 21 Uhr alle elektronischen Geräte ausstellt und sich bettfertig macht. Sie erwischt sich selbst häufig dabei, dass sie noch Anrufe annimmt oder im Internet surft.)

Folgende Ansätze können Ihnen helfen:

Ich nehme mir oft vor, dass ich.... Aber.....

Ich wünschte, ich könnte häufiger.... Aber...

Die folgenden Menschen bringen mich auf die Palme:

Ich müsste mehr Zeit für mich haben, aber....

Hier gibt es noch Raum für weitere, eigene Notizen zum Thema „Grenzen, die ich bei mir selbst überschreite“ :

Bitte erst die Aufgabe auf Seite 1 und dieser Seite erledigen, bevor Sie weiter gehen zur nächsten Seite. Nehmen Sie sich genügend Zeit und seien Sie möglichst ehrlich zu sich selbst. Die Ergebnisse müssen nicht im Coaching geteilt werden.

Aufgabe 2:

Die eigenen Grenzen anderen gegenüber wahren

(Beispiel: Frau R. hat sich an einem Arbeitstag beeilt, pünktlich fertig zu werden, um sich mit Freunden im Biergarten zu treffen. Als sie fast Feierabend hat, fragt die Kollegin, ob sie noch eine Arbeit von ihr übernehmen kann, da etwas Wichtiges vor habe. Frau R. sagt der Kollegin ja – und findet diese später fröhlich im selben Biergarten sitzend vor)

Fallen Ihnen spontan Menschen ein, denen sie es gestatten, dass Sie auch mal Ja sagen, wenn Sie eigentlich NEIN meinen? Hier ist Raum für die Namen der Menschen:

In welchen Situationen können diese Menschen Ihre Grenzen überschreiten?

Was denken Sie, was Sie den Menschen geben möchten oder nicht abschlagen können?
Und warum?

Geschafft! Auf der nächsten Seite finden Sie theoretische Informationen zum Thema Grenzen.

Warum fällt es oft so schwer, Grenzen zu setzen?

Mögliche Gründe:

- Das Gefühl, gebraucht zu werden
- Angst, abgelehnt zu werden
- Der Wunsch, zum Leben anderer dazuzugehören und etwas beizutragen
- Das Bedürfnis nach Bestätigung
- Das Bedürfnis zu zeigen, dass man sich auf einen verlassen kann
- Helfen wollen
- Etwas beim anderen "gut" zu haben
- Gute Manieren zeigen
- Niemanden verletzen wollen
- Nicht als egoistisch, herzlos, egozentrisch gelten wollen
- Nicht für faul oder gleichgültig gehalten werden wollen
- Vermeidung von Schuldgefühlen

Aufgabe 3:

Grenzen betrachten und überdenken

Machen Sie sich anhand Ihrer Notizen auf den vorherigen Seiten und den obigen möglichen Gründen bewusst, was Ihre persönlichen Gründe sind, warum Sie JA sagen, obwohl Sie eigentlich NEIN empfinden. Vielleicht mögen Sie Ihre Liste mit den neuen Informationen noch einmal erweitern oder ergänzen? Fragen Sie sich bei jedem einzelnen Punkt, ob er wirklich berechtigt ist an welchen Stellen Sie eine Änderung Ihrer Grenzen vornehmen möchten.

Aufgabe 4:

19 Strategien zum Ausprobieren und anwenden, um Grenzen anderen gegenüber zu wahren

Was kann man konkret tun, um sich künftig besser abgrenzen zu können und auch mal NEIN zu sagen?

Lesen Sie sich die folgenden 19 Strategien zum Grenzen setzen durch und versuchen Sie, diese in Ihrem Leben anzuwenden.

Vielleicht wählen Sie sich zuerst einzelne Methoden aus oder Sie probieren die Methoden der Reihe nach durch. Es geht um die Erfahrung mit den verschiedenen Techniken.

Notieren Sie sich jedes Mal, wenn Sie NEIN gesagt hast, folgende Punkte:

- Mit welcher Strategie habe ich Grenzen gesetzt?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?
- Würde ich die Strategie künftig wieder anwenden?

19 Strategien:

1. Mache dir klar, dass du die Wahl hast

Du hast immer die Wahl, wenn dich jemand um etwas bittet. Jeder Mensch hat einen freien Willen! Auch wenn du das Gefühl hast, nicht NEIN sagen zu dürfen – gehe in dich und mache dir deine unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten und deren Konsequenzen bewusst! Was passiert schlimmstenfalls, wenn du NEIN sagst?

2. Nimm dich selbst wichtig

Stehe für dich selbst und deine Bedürfnisse ein! Mache dir bewusst, dass du nicht egoistisch bist, nur weil du anderen Grenzen setzt und nicht immer zu allem JA sagst

3. Setze Prioritäten

Das Kennen der eigenen Prioritäten und Werte hilft entscheidend beim NEIN-Sagen und Grenzen setzen.

Die zentrale Frage ist: „Was ist mir wichtig?“ Und: „Warum“? Welche Werte stehen dahinter? Denke daran: Sagst du NEIN zu etwas, das du nicht willst, sagst du gleichzeitig JA zu etwas, das du willst (zum Beispiel zur dadurch gewonnenen Zeit!).

4. Überlege dir, wem du deine Zeit schenken willst und wie viel Zeit du überhaupt hast

Der Tag hat nur 24 Stunden – überlege dir daher genau, was du eigentlich wirklich mit deiner Zeit machen möchtest.

Wie viel freie Zeit für andere steht überhaupt zur Verfügung?

Wie verteilt sich die Zeit momentan?

Und wie würdest du dir deine Zeiteinteilung wünschen?

Wer sind wichtige Menschen in deinem Leben?

Welche unwichtigen Menschen fordern regelmäßig etwas von dir?

5. Antworte nicht sofort

Lass dich nicht überrumpeln und vorschnell zu einer Antwort drängen, die du später bereuen könntest.

Stelle dir zum Beispiel folgende Fragen bevor du antwortest:

- Habe ich die Zeit, das zusätzlich zu tun?
- Was kann ich dann stattdessen nicht tun?
- Unter welchem Druck setze ich mich damit?
- Wie fühle ich mich mit einem JA oder NEIN?

Wird eine sofortige Antwort benötigt, ist es besser, erst einmal NEIN zu sagen. Das kannst du später einfacher ändern als ein JA.

6. Setze dir ein Zeitlimit

Setze dir einen Zeitrahmen. Wenn sich jemand beschwert, dass du „nur“ von 12-14 Uhr kannst, dann ist es nicht mehr so schwierig, vollständig NEIN zu sagen und sich trotzdem nicht schlecht zu fühlen.

7. Setze dir emotionale und physische Grenzen

Nicht nur zeitliche Ressourcen sind begrenzt, sondern auch die emotionalen und physischen. Niemand ist unendlich belastbar!

Gib klar an, was du bereit bist zu tun (und bis wann) und kommuniziere das. Dann können sich andere darauf einzustellen. Und je klarer du die Grenzen ziehst, desto einfacher ist es, die Versprechungen einzuhalten und – wenn das passieren sollte – dem Gegenüber zu sagen, dass er Grenzen überschritten hat.

8. Mache ein Gegenangebot

Wenn du zwar grundsätzlich bereit bist, dem anderen bei etwas zu helfen, dir aber ein Teil der Aufgabe nicht gefällt oder du einen anderen Vorschlag hast, wie du unterstützen kannst, dann mache einfach ein Gegenangebot. Damit zeigst du Interesse, ziehst aber gleichzeitig eine Grenze.

9. Lass dich nicht erpressen

Vorsicht bei Sprüchen wie „Tu mir das bitte nicht an!“, „Gute Kollegen tun so etwas.“, „Wenn du eine gute Mutter wärst, dann würdest du...“ oder „Wenn du mich wirklich lieben würdest...“ etc... Das sind versteckte Erpressungen mit dem Ziel, dir Schuldgefühle einzureden und dich so dazu zu bringen, das zu tun, was andere wollen! Lasse dich nicht auf solche „Spiele“ ein und sage nur dann JA, wenn du das auch wirklich selbst willst.

10. Vorsicht bei Schmeicheleien und falschen Komplimenten

Sätze wie „Du kennst dich doch immer so gut mit xy aus! Du kannst das am allerbesten! Könntest du das noch mal für mich machen?“ sind keine ernstgemeinten Komplimente, sondern der Versuch, dich durch Schmeicheleien zu etwas zu bewegen, das du vielleicht gar nicht machen möchtest. Da du ja aber „so nett“ gefragt wurdest, ist es gleich doppelt schwer, solch eine Bitte abzulehnen.

In solchen Fällen kannst du zum Beispiel auch anbieten, dem anderen zu zeigen oder aufzuschreiben, wie das, was er von dir haben möchte, funktioniert.

Oder du bittest den anderen im Gegenzug ebenso um einen Gefallen in einem Bereich, in dem er Experte ist.

11. Lass dich nicht von Behauptungen verunsichern

Häufig versuchen andere, dein NEIN mit pauschalen Behauptungen auszuhebeln:

- „Das machen alle so!“
- „Du bist der Einzige, der nicht mitmacht!“
- „Das geht gar nicht anders. Du musst das einfach machen!“

Lass dich nicht verunsichern und durch solche Behauptungen beirren! Du allein weißt, was für dich gut und richtig ist. Vertrete deine Entscheidung selbstbewusst und mach ggf. deine Gründe klar.

12. Vorsicht bei Verbrüderung

Eine sehr beliebte Methode zur Aushebelung eines möglichen NEINS sind Verbrüderungsversuche mit Sätzen wie

- „Wir sind doch Freunde.“
- „Wir verstehen uns doch, nicht wahr?“
- „Wir beide sind doch vom gleichen Schlag.“

Lass dich hier nicht täuschen. Es geht nicht um Gemeinschaftlichkeit oder gar Freundschaft, sondern einzig darum, dich zu etwas zu bringen, was der andere will.

13. Visuelle Helfer erleichtern die Erinnerung

Klebe dir zur Erinnerung einen Zettel, eine Karte o.ä. mit NEIN oder einem symbolischen Bild (Grenzzaun, Mauer etc.) an den PC-Monitor, den Kühlschrank, den Badspiegel oder andere Orte.

14. Überlege dir, ob es die Sache wert ist

Frage dich beim Erledigen von Aufgaben für andere grundsätzlich: *Ist es das wert?*

Es geht hierbei weniger um das Aufwiegen von Gefallen und die Frage, ob man etwas zurückbekommt. Es geht vielmehr darum, mit sich im Reinen zu sein und zu bleiben.

15. Entschuldige dich nicht ständig

Stehe zu dem, was du entscheidest. Ständiges Rechtfertigen und Entschuldigen macht deine Position schwach und bietet Angriffsfläche.

16. Es ist nie so schlimm wie man denkt

Oft überlegt man sich die schlimmsten Dinge, die ein anderer über einen denken wird, wenn man eine Bitte ablehnt.

Tausche doch mal gedanklich die Seiten: Was denkst du über Menschen, die dir ein klares NEIN entgegen bringen? Wie fühlst du dich?

Andere denken meistens gar nicht so viel über uns nach, wie wir das annehmen, sondern eher an die nächste Person, die sie fragen können.

Mache dir bewusst:

- Du bist mit einem NEIN nicht egoistischer als dein Gegenüber, der etwas von dir möchte.
- Wenn derjenige dich ausschließlich mag, wenn du ihm hilfst, dann ist das ein hoher Preis.
- Wie sehr wirst du dich ärgern, wenn du JA sagst, obwohl du gar nicht willst? Über dich selbst, über den anderen und über andere, die gar nichts dafür können...

17. Erkenne deine Erfolge

Oftmals neigt man dazu, immer nur das zu sehen, was einem nicht gelungen ist und wo man wieder „schwach“ geworden ist. Richte deinen Blick ganz bewusst auf die Dinge, die du geschafft hast und bei denen du NEIN gesagt hast. Übe, auch die kleinen Siege zu registrieren und dich darüber zu freuen.

18. Halte die Erfolge fest

Viele Menschen tendieren dazu, ihre Erfolge klein zu reden oder als unverdient anzusehen. Um diesem Effekt entgegen zu wirken, bietet sich ein Erfolgstagebuch an. Schreibe dir jeden Tag auf, wenn du es geschafft hast, anderen Grenzen zu setzen und wie du dich dabei gefühlt hast. Vor allem Komplimente, Lob, schöne Emails, kleine und große Erfolge: Halte all das schriftlich fest und lies es hin und wieder, um dir selbst vor Augen zu führen, was du schon alles geschafft hast.

19. Diene deinem eigenen Leben – und nicht dem von anderen

Mach dir bewusst: Es ist DEIN Leben und du allein entscheidest, was du damit tun möchtest. Lass dich nicht fremd bestimmen! Du hast das Recht, NEIN zu sagen, anderen Grenzen zu setzen und respektiert zu werden.

Richte dich nicht danach, was andere wollen, sondern danach, was du willst und vor dir vertreten kannst!

Das ist eine Menge Information, oder?

Diese Aufgaben und das Erlernen neuer Verhaltensmuster brauchen Zeit. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, die Sie brauchen und feiern Sie Ihre Erfolge!

Oft sind Verhaltensmuster über sehr lange Zeit antrainiert worden und können nicht einfach gewechselt werden wie ein Kleidungsstück. Die Mühe lohnt sich aber, denn nach den ersten Erfolgen wird es immer leichter, NEIN zu sagen!

Viele Menschen berichten, dass sie sich sehr gut fühlen, wenn sie lernen, nein zu sagen – und erkennen, dass sie von anderen Menschen mehr Wertschätzung, Anerkennung und Respekt bekommen, wenn sie sich abgrenzen.

Zitat eines Coachee: „Die ersten Male sind die schwierigsten, da kostet es noch Überwindung. Danach wird es immer leichter und macht richtig Spaß!“

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrer Reise ins neue ICH.

Falls Fragen auftauchen sollten, können Sie mich gern kontaktieren oder im Coaching ansprechen.

Franca Hellwig