Happy News

08 I 2024 I 5

Stop! So schützt du deine eigenen Grenzen souverän im Alltag

👣 Stell dir vor, du stehst am Strand und ziehst eine klare Linie in den Sand. Diese Linie trennt dein persönliches Territorium von dem anderer.

Es ist dein Raum,

deine Zeit,

deine Energie,

dein emotionaler Fokus.

Doch wie oft passiert es, dass diese Linie von anderen überschritten wird?

🚧 Grenzen setzen bedeutet, für dich selbst einzustehen und dein Recht zu wahren, über deine eigenen Ressourcen zu entscheiden.

Ohne diese klaren Grenzen riskierst du, dass deine Energie aufgebraucht wird, dein Wohlbefinden leidet und du am Ende kaum noch Zeit und Kraft für deine eigenen Träume und Projekte hast.

🔄 **Kommt dir das bekannt vor?**

✅ Dieses ständige Gefühl, über deine eigenen Grenzen gehen zu müssen, **um anderen gerecht zu werden?**

✅ **Du sagst „Ja“, obwohl du eigentlich „Nein“ fühlst – immer wieder, bis du dich völlig ausgebrannt fühlst.**

✅ Und jedes Mal, wenn du versuchst, deine eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen, schleicht sich dieses quälende schlechte Gewissen ein.

„Was denken dann die anderen von mir?“, fragst du dich.

⛔ **STOPP!**

🤷 **Was wäre, wenn du es schaffen könntest, ohne Schuldgefühle deine eigenen Grenzen klar zu kommunizieren?**

🧘 Stell dir vor, wie es wäre, endlich **frei atmen zu können – ohne den ständigen Druck, es jedem recht machen zu müssen.**

🧘 Du könntest eine **Balance finden zwischen Hilfsbereitschaft und Achtsamkeit mit dir selbst.**

Diese **Balance** würde dir den Raum geben, selbst zu wachsen, während du gleichzeitig **harmonische Beziehungen** pflegst.

✨ **Hier ist ein Gedanke, der dir dabei helfen kann:**

Selbstwertschätzung:

💛Beginne, dich selbst als Priorität zu sehen. Deine Zeit und Energie sind kostbar.

💛 Du verdienst es, in deinem eigenen Leben die Hauptrolle zu spielen. Du und deine Bedürfnisse sind wichtig.

💛Nur wenn du dich selbst schätzt, hast du die Kraft, dich auch um andere zu kümmern.

Stell dir vor, jemand überschreitet deine Grenzen, und du fühlst dich plötzlich überfordert oder unter Druck gesetzt. In solchen Momenten kann es schwer sein, sofort klar und bestimmt zu reagieren.

Hier kommt die **„Stoppschild-Technik“**ins Spiel:

🚦 **So funktioniert die „Stoppschild-Technik“:**

1. **Mentales Bild:** Wenn du merkst, dass deine Grenzen überschritten werden, stell dir ein großes, rotes Stoppschild vor. Dieses visuelle Signal gibt dir eine kurze Pause, um dir bewusst zu machen, was gerade passiert.
2. **Innere Reaktion:** Nutze diese Pause, um tief durchzuatmen und deine Gedanken zu sammeln. Erinnere dich daran, dass du das Recht hast, deine eigenen Bedürfnisse zu schützen.
3. **Bewusste Entscheidung:** Frage dich: „Was brauche ich jetzt?“ und „Wie möchte ich reagieren?“ Diese kurzen Fragen helfen dir, eine klare und selbstbewusste Entscheidung zu treffen, bevor du antwortest.

4. **Klare Kommunikation:** Nachdem du das Stoppschild vor deinem inneren Auge gesehen und dich gesammelt hast, kommuniziere deine Grenze ruhig und bestimmt. Zum Beispiel: „Ich kann das jetzt leider nicht für dich übernehmen, weil ich mich auf andere Aufgaben konzentrieren muss. Vielleicht klappt es ein anderes Mal. „

Diese Technik hilft dir, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben und deine Grenzen mit Selbstbewusstsein zu kommunizieren. Mit der Zeit wird es dir immer leichter fallen, klar und freundlich „Nein“ zu sagen, wenn du es auch wirklich meinst.

Du möchtest noch besser lernen, deine Bedürnisse wieder wichtig zu nehmen und auch bei Widerständen deines Gegenübers auf dein „Nein“ souverän zu handeln?

Dann schau doch gerne mal auf der Seite zu meinem neuen **Onlinekurs „Grenzen setzen - für mehr Selbstbestimmung und dein Ja zu dir“ vorbei.**

➡️ **Mehr Informationen zum Kurs bekommst du hier: https://bit.ly/3WZ2na5**

✉️ Schreib mir gerne eine Nachricht, und ich unterstütze dich dabei, deine eigenen Grenzen zu finden und zu wahren.

Herzliche Grüße,
💗
Deine Kathrin

Kathrin

DIPLOMIERTE ICF LIFE & GLÜCKS COACHIN UND BUSINESS MENTORIN