Happy News

08 I 2024 I 4

🤔 Sagst du auch noch „Ja", obwohl du „Nein“meinst?

Wir kennen es alle:

Du kommst morgens ins Büro und kaum hast du deine Jacke ausgezogen, stürzt sich schon der erste Kollege auf dich:
„Kannst du mal eben dieses Projekt übernehmen?“

🖥️ Dein Chef schaut über den Bildschirmrand und fragt:
„Bleiben Sie heute länger?“

Du schluckst deinen Frust herunter, setzt dein freundlichstes Lächeln auf und sagst:

😊 „Ja, klar", obwohl jede Faser deines Körpers „Nein" denkt.

⛔STOPP!

Das kann so nicht weitergehen!

⛔ Du fühlst dich fremdbestimmt und ausgebrannt.

⛔ Fragst dich, wann eigentlich mal jemand deine Bedürfnisse sieht.

🔮 **Die Wahrheit ist:**

Solange du keine klaren Grenzen setzt, wird das niemand tun.

Stell dir vor, wie es wäre, wenn du:

🧜‍♀️ Dich und deine Bedürfnisse wieder wichtig nimmst?

💃 Deine Grenzen wieder spürst und „Nein" sagen kannst, wenn du „Nein" meinst?

💃 Selbstbestimmter wärst und Verletzungen deiner Grenzen souverän begegnen könntest?

Hier sind zwei sofort umsetzbare TIPPS, die dir helfen, im Büro deine Grenzen zu setzen:

1. Die 2-Minuten-Regel:

Wenn dich jemand um Hilfe bittet, überprüfe zuerst, ob du diese Aufgabe in zwei Minuten oder weniger erledigen kannst. Falls ja, erledige es sofort. Falls nicht, sage freundlich, dass du momentan keine Zeit hast und vereinbare einen späteren Zeitpunkt. So bleibst du hilfsbereit, ohne dich selbst zu überfordern.

2. Das Grenzen-Setz-Ritual:

Führe ein tägliches Ritual ein, bei dem du dich morgens für zwei Minuten darauf einstimmst, deine Grenzen zu wahren. Sage dir dabei Sätze wie: „Meine Zeit und Energie sind wertvoll. Ich verdiene es, respektiert zu werden." Visualisiere, wie du klar und freundlich „Nein" sagst und spüre, wie gut sich das anfühlt.

Fang noch heute an, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen und setze klare Grenzen.

Du wirst überrascht sein, wie viel positiver und respektierter du dich fühlen wirst.

Dein Wohlbefinden ist es wert!

Du bist es wert!

❓ Was fällt dir beim Grenzen setzen im Moment noch schwer?

❓ **Schreibe mir eine Email und du bekommst sofort einen „ErsteHilfe-Impuls" von mir, damit du deine Grenzen wieder spüren und "Nein" sagen lernst, wenn du "Nein" meinst.**

Herzliche
💗
Deine Kathrin

DAS BIN ICH

MENTORIN
AUTORIN
SPEAKER

Excellence Award

des 17. Internationalen Speaker Slam 2024