Grenzen setzen

GIB DIR DIE FREIHEIT “JA” ZUR DIR ZU SAGEN

Grenzen Guide

Beende dein fremdbestimmtes Leben, folge deinem Herzen, sage, was du denkst und wirklich willst, statt es immer anderen recht zu machen.

MY STORY

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich selbst kaum wagte, „Nein“ zu sagen. Ob in der Familie, in der Partnerschaft oder im Beruf – ich **nahm mich und meine eigenen Bedürfnisse nicht wichtig** und erfüllte stattdessen die Erwartungen anderer.
Ich erfüllte verschiedene Rollen, statt in meinem eigenen Leben die Hauptrolle zu spielen.

Nach 25 Jahren in Berufen, in denen ich mit viele Menschen gearbeitet und entsprechend viele Erwartungen erfüllt habe, war ich auf dem besten Wege in einem Leben auszubrennen, dass sich schon lange nicht mehr nach mir anfühlte.

Mein einziges Ziel.
Ich wollte wieder “Ich” und einfach nur noch glücklich sein.
Was lag also näher, als nach Norwegen zu den glücklichsten Menschen der Welt zu gehen. Von ihnen zu lernen, was es wirklich braucht, um glücklich zu sein.

Und in der Stille der atemberaubenden norwegischen Natur hörte ich plötzlich wieder mich und meine ganze Welt.
Weit weg von den Zwängen des lauten digitalen Alltags, fand ich nicht nur wieder die Verbindung zu mir selbst, sondern auch den Schlüssel zu meinem eigenen Glück.
Ich lernte, wie kraftvoll es ist, klare Grenzen zu setzen – wie befreiend es ist, für sich selbst einzustehen und für sich und seine Träume los zu gehen.

Diese Erfahrung, zusammen mit meinen Ausbildungen als internationaler ICF Life Coach, Psychologische Beraterin, Burnout Therapeutin und Mindset Trainerin, haben mich dazu gebracht, mein Leben von Grund auf zu verändern.
Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man sich selbst verliert – und **ich weiß, wie man wieder zu sich selber findet, der Stimme seines Herzens wieder folgt und mit neuer Klarheit und neuem Selbstbewusstsein endlich ein Leben kreiert, in dem Glück und Erfolg aus dem Herzen entstehen.**
Grenzen zu setzen ist der erste Schritt zu einem erfüllten Leben, zu gesunden Beziehungen und zu beruflichem Erfolg. Dieser Leitfaden ist der Beginn deiner Reise zu einem Leben, das du nach deinen eigenen Wünschen gestalten kannst.

Du willst endlich wieder die Freiheit spüren, „Ja“ zu dir und zu deinen Träumen zu sagen?

Ich bin hier, um dich dabei zu unterstützen.

Kathrin Korstian

DEINE ABKÜRZUNG

Sag “Ja” zu dir
und erfahre die Freiheit,
wieder du selbst zu sein.

Klicke einfach auf das Bild zum Kurs und hole dir alle Informationen zu den Inhalten meines 10-tägigen Onlinekurses.

- **Lerne Selbstliebe**
- **Lerne liebevoll deine Bedürfnisse zu kommunizieren, statt es allen anderen recht zu machen.**

10 Tage Online Kurs

"Grenzen setzen"

GRENZEN *Warum sind sie wichtig?*

Grenzen – Schutz und Freiraum für dein wahres Selbst

Grenzen sind wie unsichtbare Linien, die wir ziehen, um uns selbst zu schützen und Raum für das zu schaffen, was uns wirklich wichtig ist. Sie sind notwendig, um ein gesundes, ausgeglichenes Leben zu führen, in dem du dich nicht ständig ausgelaugt und überfordert fühlst. Doch Grenzen sind nicht nur dazu da, dich zu schützen – sie sind auch der Schlüssel, um deine Träume zu verwirklichen und ein Leben zu führen, das wirklich zu dir passt.

Die Bedeutung von Grenzen in:

- **In deinen Beziehungen** ermöglichen Grenzen gesunde, respektvolle Interaktionen, in denen beide Seiten sich wohlfühlen und die Bedürfnisse des anderen respektieren. Ohne klare Grenzen kann es leicht passieren, dass man sich in einer Beziehung verliert und die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt.
- **Im Beruf** sind Grenzen unerlässlich, um Überlastung zu vermeiden und einen gesunden Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen. Sie helfen dir, deine beruflichen Ziele zu erreichen, ohne dabei deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu opfern.
- **In der Familie** schützen Grenzen deine Identität und Individualität, selbst in engen und vertrauten Beziehungen. Sie sorgen dafür, dass du dich in der Familie nicht überforderst und deine eigenen Bedürfnisse nicht ständig zurückstellst.
- **In Freundschaften** helfen Grenzen, gesunde und unterstützende Beziehungen zu pflegen, in denen du dich nicht ausgenutzt fühlst.

Die verschiedenen Arten von Grenzen:

- **Emotionale Grenzen** schützen deine Gefühle und dein emotionales Wohlbefinden. Sie helfen dir, dich vor negativen Einflüssen zu schützen und sicherzustellen, dass deine Bedürfnisse respektiert werden.
- **Physische Grenzen** beziehen sich auf deinen persönlichen Raum und deine körperliche Unversehrtheit. Sie sorgen dafür, dass du dich sicher und wohl in deiner Umgebung fühlst.
- **Mentale Grenzen** betreffen deine Gedankenwelt. Sie helfen dir, geistige Klarheit zu bewahren und deine Überzeugungen und Meinungen zu schützen.
- **Zeitliche Grenzen** sind entscheidend, um deine Zeit sinnvoll zu nutzen und sicherzustellen, dass du ausreichend Zeit für dich selbst und deine Prioritäten hast.

GRENZEN UND TRÄUME

Grenzen und Träume:

Grenzen zu setzen gibt dir den Raum, den du brauchst, um deine Herzensprojekte zu verfolgen.
Wenn du klare Grenzen setzt, schaffst du dir die Freiheit, deine Träume zu verwirklichen – sei es der Traum von der Selbstständigkeit, ein kreatives Projekt oder eine andere persönliche Weiterentwicklung.

Denn ohne Grenzen zerfließt deine Energie oft in alle Richtungen, und du verlierst den Fokus auf das, was dir wirklich wichtig ist.

Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein kraftvoller Akt der Selbstachtung. Es ist der erste Schritt, um ein Leben zu führen, das sich wirklich nach dir anfühlt.

DIE UNSICHTBARE LAST

Der Preis des Immer-Ja-Sagens

Aha-Moment: Die unsichtbare Last des ständigen „Ja“

Hast du jemals das Gefühl gehabt, dass dir die Welt auf den Schultern liegt?
Dass du ständig für andere da bist, ihre Erwartungen erfüllst, und es fühlt sich an, als würdest du in deinem eigenen Leben nur noch funktionieren, statt Schöpfer deines Lebens zu sein?
Dieses Gefühl ist die unsichtbare Last des ständigen „Ja“-Sagens.

Viele Menschen unterschätzen die psychische und physische Belastung, die entsteht, wenn wir ständig nachgeben und uns anpassen.

Anfangs scheint es harmlos zu sein:
„Einmal mehr “Ja” sagen schadet nicht.“ Doch mit jedem weiteren „Ja“ wird der Druck größer.
Du beginnst, deine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, deine eigenen Wünsche zu ignorieren. Und so wächst die Last, unbemerkt, bis es schließlich zu spät ist.

Diese unsichtbare Last kann schwerwiegende Folgen haben.
Was zunächst nur als ein Gefühl der Unzufriedenheit beginnt, kann sich zu chronischer Erschöpfung, Burnout und einem tiefen Gefühl der inneren Leere entwickeln.
Der schleichende Prozess des „Selbstverlustes“ macht sich nicht über Nacht bemerkbar, sondern wächst langsam, bis du dich eines Tages fragst:
„Wer bin ich eigentlich noch?“

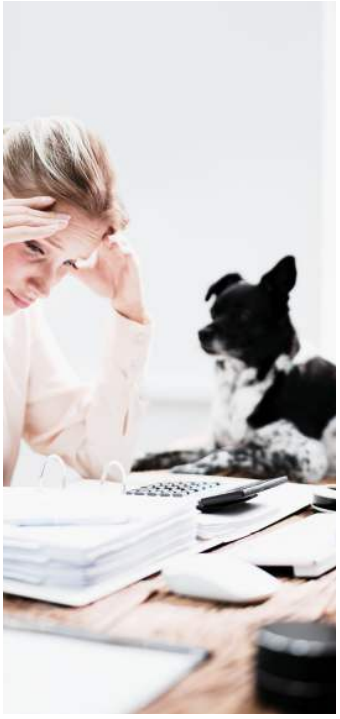
Lies dir die folgenden Geschichten von zwei Menschen durch, denen es wie dir ergangen ist.

Eleanor Roosevelt:

"No one can make you feel inferior without your consent."

LIFE STORIES

Geschichte 1: Sarahs Kampf um Anerkennung
Sarah war immer die Verlässliche.
Im Büro war sie diejenige, die nie „Nein“ sagte – egal wie viel Arbeit es bedeutete. Auch privat, in ihrer Familie, war sie diejenige, die immer da war, immer half, immer ein offenes Ohr hatte.
Anfragen von Kollegen oder Familienmitgliedern beantwortete sie fast schon automatisch mit einem freundlichen „Natürlich, das mache ich!“.
Doch mit der Zeit begann Sarah, sich ausgebrannt zu fühlen.
Sie war ständig müde, emotional erschöpft, und hatte das Gefühl, dass ihr Leben an ihr vorbeizog. Ihre eigenen Hobbys, ihre Träume – all das verschwand hinter den Verpflichtungen, die sie für andere übernahm.
Schließlich führte dieser Lebensstil zu einem Burnout. Sarah musste sich eingestehen, dass ihr ständiges „Ja“-Sagen sie an diesen Punkt gebracht hatte.
Es dauerte Monate, bis sie sich erholte, und heute weiß sie:
Ohne zu lernen klare Grenzen zu setzen, hätte sie sich selbst verloren.



Geschichte 2: Toms ständige Anpassung in der Beziehung
Tom liebte seine Partnerin und wollte, dass sie glücklich ist. Doch im Laufe der Jahre merkte er, dass er immer öfter ihre Wünsche über seine eigenen stellte. Ob es um die Wahl des Urlaubsziels ging, die Entscheidung, wo sie leben wollten, oder wie sie ihre gemeinsame Zeit verbrachten – Tom stimmte immer zu, auch wenn er sich dabei oft unwohl fühlte
.Anfangs dachte Tom, dass dies der Preis für eine harmonische Beziehung sei. Doch mit der Zeit bemerkte er, dass er sich selbst immer mehr zurücknahm.
Er passte sich so stark an, dass er seine eigenen Interessen verlor. Er fühlte sich zunehmend leer und fragte sich, wer er überhaupt noch war. Die Beziehung wurde nicht besser – im Gegenteil: Die ständige Anpassung führte zu Frustration und innerer Distanz.
Erst als Tom begann, wieder seine eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren und Grenzen zu setzen, konnte er die Beziehung auf gesunde Weise neu mitgestalten.

DIE UNSICHTBARE LAST

Was kannst du daraus lernen?

Der Weg aus der Unsichtbaren Last
Vielleicht erkennst du dich in diesen Geschichten wieder.

Vielleicht spürst du selbst, dass du oft „Ja“ sagst, obwohl du „Nein“ meinst.

Der erste Schritt, um diese unsichtbare Last abzulegen, ist, das Problem zu erkennen.
Zu verstehen, dass jedes „Ja“ zu anderen oft ein „Nein“ zu dir selbst bedeutet.
Mit jedem “JA”, bei dem du “Nein” fühlst, verrätst du dich jeden Tag ein Stückchen mehr.

Doch hier endet der Weg nicht.
Was du jetzt brauchst:
Die Einsicht, dass du deine Gewohnheiten ändern musst.
Dass es nicht reicht, einmal „Nein“ zu sagen, sondern dass du lernen musst, konsequent und nachhaltig Grenzen zu setzen – im Beruf, in Beziehungen, in deiner Familie.
Dafür brauchst du neben dem Wissen um die richtige Technik des Grenzens setzens auch ein neues Vertrauen in dich und deine Wünsche.

Dieser Guide soll dir den Weg zeigen, wie du dieses Problem in den Griff bekommen kannst.

Die nächsten Schritte zu deinem neuen “Zukunfts-Ich” und WIE du konkret im Alltag deine Grenzen wieder wahrnehmen und souverän kommunizieren kannst, bringe ich dir gerne im Rahmen meines **Onlinekurses “Grenzen setzen”** bei. Dort steigen wir gemeinsam tiefer in die Kunst des Grenzensetzens ein und arbeiten daran, dass du deine Selbstbestimmung zurückgewinnst und dir wieder ein Leben kreierst, das du l(i)eben wirst.

SO SAGST DU “NEIN”

„Nein“ zu sagen ist oft schwerer, als es klingt, besonders wenn wir uns Sorgen machen, andere zu enttäuschen oder Konflikte zu verursachen.

Doch „Nein“ zu sagen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstachtung und Selbst-Bewusst-Sein.

Verschiedene Arten „Nein“ zu sagen:

- **„Nein, danke.“** – Einfach und direkt, ohne weitere Erklärung.
- **„Das passt nicht zu mir.“ –** Drückt klar aus, dass die Anfrage nicht mit deinen Werten oder Zielen übereinstimmt.
- **„Ich nehme mir nichts Neues vor.“** – Eine höfliche Art, deine Grenzen zu wahren und dich nicht zu überladen.

Alltagstipps: Wie du „Nein“ sagst, ohne dich schuldig zu fühlen:

- **Bleib freundlich, aber bestimmt:** Ein einfaches „Nein“ mit einem Lächeln kann Wunder wirken. Es zeigt, dass du deine Entscheidung mit Ruhe und Selbstbewusstsein triffst.
- **Keine langen Erklärungen:** Du musst dich nicht rechtfertigen. Ein kurzes „Das passt mir leider nicht“ reicht völlig aus.
- **Übung macht den Meister: Beginne** im Kleinen. Sage in weniger wichtigen Situationen „Nein“, um dich an das Gefühl zu gewöhnen.

SO SAGST DU “NEIN”

“Nein” zu sagen ist nicht egoistisch

Denke daran: „Nein“ zu sagen ist nicht egoistisch, sondern notwendig, um dich selbst zu achten und deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Es ist der Schlüssel zu einem erfüllteren, stressfreieren Leben – und ein wichtiger Schritt wieder die Kontrolle über dich, deine Energie, deinen Fokus und dein Leben zu bekommen.

1. **Nein, das passt für mich gerade nicht.**
2. **Danke, aber ich habe im Moment andere Prioritäten.**
3. **Das schaffe ich leider nicht.**
4. **Ich kann das jetzt nicht übernehmen.**
5. **Ich muss da diesmal passen, vielleicht ein anderes Mal.**
6. **Das passt gerade nicht zu dem, worauf ich mich konzentriere.**
7. **Ich glaube, das ist nicht das Richtige für mich.**
8. **Nein, ich muss auf mich selbst achten und meine Kräfte schonen.**
9. **Ich schätze das Angebot, aber ich muss leider ablehnen.**
10. **Das fühlt sich für mich nicht richtig an, daher sage ich Nein.**

Denke daran:
“Nein” ist ein ganzer Satz. Punkt! Jede Erklärung deines “Nein”, schwächt nur dein Argument und deine Position.

LEBST DU DAS LEBEN ANDERER

Wann hast du zuletzt nur etwas für dich getan?

Aha-Moment: Die Falle des ständigen „Ja“-Sagens

Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause.
Jeder hat eine Bitte an dich: der Partner fragt, ob du noch schnell was einkaufen kannst, die Kinder brauchen Hilfe bei den Hausaufgaben und eine Email von deinem Chef verlangt, dass du noch ein Projekt abschliessen sollst. Deine Freunde laden dich spontan zu einem Treffen ein, obwohl du eigentlich müde bist.

Doch während du versuchst, es allen recht zu machen, bleibt eines auf der Strecke:

Du und dein eigenes Leben.

Wann hast du das letzte Mal innegehalten und etwas wirklich nur für dich getan?

Viele Menschen geraten in die „Falle“, die Bedürfnisse anderer über die eigenen zu stellen.
Dieses Verhalten, tief verwurzelt in unserem Bedürfnis nach Anerkennung und Harmonie, kann jedoch dazu führen, dass wir uns selbst verlieren. Psychologisch gesehen führt das ständige Zurückstellen der eigenen Wünsche dazu, dass wir uns immer mehr selbst verlieren – wir leben nicht mehr unser eigenes Leben, sondern das Leben, das andere von uns erwarten.

Erkenntnis: Wann hast du zuletzt „Ja“ zu dir gesagt?

Die ständige Anpassung und das Streben, es allen recht zu machen, fordern ihren Preis.
Vielleicht merkst du es schon:
Du bist ständig erschöpft, frustriert, fühlst dich fremdbestimmt und fragst dich, ob es da draußen noch mehr gibt als dieses Hamsterrad.

Jedes „Ja“ zu anderen bedeutet oft ein „Nein“ zu dir selbst – und das hat Konsequenzen.

Chronischer Stress, innere Leere, angespannte Beziehungen und letztlich sogar gesundheitliche Probleme sind die Folgen, wenn du deine eigenen Bedürfnisse ständig hinten anstellst.

REFLEXIONSFRAGEN

Dein Leben ist deine Entscheidung

Um wieder zurück zu dir selbst zu finden, stelle dir die folgenden Fragen:

1. Wann hast du das letzte Mal bewusst etwas nur für dich getan? Wie hast du dich dabei gefühlt?
2. Lebst du dein Leben, oder das Leben, das andere von dir erwarten? Welche Entscheidungen triffst du wirklich für dich selbst?
3. Was würdest du tun, wenn du nur auf dein eigenes Wohl Rücksicht nehmen würdest? Welche Träume und Wünsche hast du, die du bisher immer wieder zurückgestellt hast?

Diese Fragen sind nicht einfach zu beantworten, aber sie sind der erste Schritt, um dein eigenes Leben wieder in den Fokus zu rücken.

1. **Wann hast du das letzte Mal bewusst etwas nur für dich getan? Wie hast du dich dabei gefühlt?**

REFLEXIONSFRAGEN

Dein Leben ist deine Entscheidung

2. Lebst du dein Leben, oder das Leben, das andere von dir erwarten? Welche Entscheidungen triffst du wirklich für dich selbst?

3. Was würdest du tun, wenn du nur auf dein eigenes Wohl Rücksicht nehmen würdest? Welche Träume und Wünsche hast du, die du bisher immer wieder zurückgestellt hast?

STEP-BY-STEP

Ein erster Schritt zurück zu dir selbst

Es ist nie zu spät, die Richtung zu ändern und den Fokus wieder auf dich selbst zu legen. Auch wenn es anfangs ungewohnt sein mag, ist es ein entscheidender Schritt zu mehr Selbstbestimmung und Lebensfreude.

Fange im Kleinen an:

- **Nimm dir 30 Minuten nur für dich:** Blocke dir morgen bewusst 15 Minuten Zeit, die du ganz allein für dich nutzt – egal, wie voll dein Tag ist. Mach etwas, das dir Freude bereitet, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer. Das kann ein Spaziergang sein, das Lesen eines Buches oder einfach nur stilles Nachdenken.
- **Sage freundlich, aber bestimmt „Nein“:** Wähle eine Situation aus, in der du oft „Ja“ sagst, obwohl du eigentlich „Nein“ meinst. Lehne diese Aufgabe nächstes Mal ab – freundlich, aber entschieden. Spüre, wie es sich anfühlt, diese Grenze zu setzen und Raum für dich selbst zu schaffen.

Dies ist nur der erste Schritt, um dich wieder in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen. Doch um diese Veränderung dauerhaft zu verankern und in allen Bereichen deines Lebens souverän Grenzen zu setzen, braucht es mehr als nur einen kleinen Erfolg. Es braucht eine tiefergehende Auseinandersetzung mit dir selbst und eine Strategie, die dich Schritt für Schritt begleitet und die dir hilft, konsequent „Nein“ zu sagen, ohne dich schuldig zu fühlen. Wie wäre es, wenn du in der Lage wärst, deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren und respektvoll durchzusetzen.

Nimm dein Leben wieder in die Hand.

In meinem Onlinekurs “Grenzen setzen” biete ich dir genau das – eine umfassende Anleitung, wie du Schritt-für-Schritt die Kunst des „Neinsagens“ meisterst und deine Grenzen souverän setzt. Gemeinsam arbeiten wir daran, dass du nicht nur erkennst, wo du dich selbst vernachlässigt hast, sondern auch, wie du diese Muster dauerhaft veränderst.
Jetzt ist die Zeit, dein eigenes Leben zu leben, denn du bist wichtig!

8 SCHRITTE ZU DEINEN GRENZEN

Grenzen im Alltag setzen

Gesunde Grenzen zu setzen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, um ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.
Im beruflichen Kontext kann dies den Unterschied zwischen Überlastung und Erfolg ausmachen.

Hier sind die 8 Schritte, die dir helfen, klare und gesunde Grenzen zu setzen, illustriert an einem praxisnahen Beispiel aus dem Arbeitsalltag.

Beispiel: Die Herausforderung im Beruf
Du arbeitest in einem Team und hast bereits ein volles Arbeitspensum.
Dein Chef bittet dich jedoch, ein zusätzliches Projekt zu übernehmen, das du eigentlich nicht bewältigen kannst, ohne deine Gesundheit und Lebensbalance zu gefährden.

1. Identifizieren von Bereichen, in denen du erschöpft bist
Der erste Schritt besteht darin, die Bereiche zu identifizieren, in denen du dich überlastet oder erschöpft fühlst. Frag dich: „Wo fühle ich mich ausgebrannt oder überfordert?“ In diesem Beispiel könnte es sein, dass du bereits mehrere Projekte betreust und keine Zeit mehr für Pausen oder persönliche Erholung hast.

Übung: Schreibe auf, welche Aufgaben dich aktuell besonders belasten und wo du das Gefühl hast, dass deine Grenzen überschritten werden.

2. Grenzen definieren: Was möchtest du nicht mehr tun?

Sobald du die Bereiche identifiziert hast, in denen du überfordert bist, geht es darum, klare Grenzen zu definieren. Überlege dir, was du nicht mehr tun möchtest oder wo du dich schützen musst. In unserem Beispiel könnte die Grenze darin bestehen, dass du keine weiteren Projekte mehr übernehmen kannst, ohne dass bestehende Aufgaben darunter leiden.

Übung: Formuliere eine klare Grenze für dich: „Ich übernehme keine zusätzlichen Projekte, wenn meine aktuelle Arbeitsbelastung bereits zu hoch ist.“

3. Vertrauen auf die Intuition: Wie fühlt sich das „Nein“ an?

Höre auf dein Bauchgefühl. Wie fühlt es sich an, wenn du daran denkst, „Nein“ zu sagen? Wenn du das Gefühl hast, dass ein „Ja“ dich noch weiter erschöpfen würde, ist das ein starkes Zeichen, dass ein „Nein“ notwendig ist. Intuition ist oft ein guter Indikator dafür, ob eine Grenze sinnvoll ist.

Übung: Visualisiere die Situation und spüre in dich hinein: Wie fühlt es sich an, „Nein“ zu sagen? Wie fühlt es sich an, „Ja“ zu sagen?

4. „Nein“ sagen ohne Entschuldigungen oder Lügen

Der nächste Schritt ist, „Nein“ zu sagen – klar, direkt und ohne lange Erklärungen. Es ist wichtig, dabei ehrlich zu bleiben und nicht nach Ausreden zu suchen. In unserem Beispiel könntest du deinem Chef sagen: „Danke für das Vertrauen, aber ich kann dieses zusätzliche Projekt momentan nicht übernehmen, ohne dass meine anderen Aufgaben darunter leiden.“

Übung: Formuliere dein „Nein“ im Voraus, damit du vorbereitet bist: „Ich kann dieses Projekt leider nicht übernehmen, da ich bereits voll ausgelastet bin.“

5. Durchsetzbar sein: Warum ist es wichtig, standhaft zu bleiben?

Oftmals ist es nicht genug, einmal „Nein“ zu sagen. Es kann sein, dass dein Chef versucht, dich zu überreden oder Druck auf dich auszuüben. Hier ist es wichtig, standhaft zu bleiben und an deiner Grenze festzuhalten. Es geht darum, konsequent zu sein, damit deine Grenze respektiert wird.

Übung: Überlege dir im Voraus, wie du auf Einwände oder Druck reagieren möchtest: „Ich verstehe, dass das Projekt wichtig ist, aber ich muss auch sicherstellen, dass meine aktuellen Aufgaben nicht darunter leiden.“

6. Konsequenzen definieren und frühzeitig ansprechen

Eine klare Grenze hat immer Konsequenzen, die du im Vorfeld definieren und kommunizieren solltest. In unserem Beispiel könntest du klarstellen, dass das Übernehmen eines weiteren Projekts zu einer Überlastung führen würde, was möglicherweise die Qualität deiner Arbeit beeinträchtigen könnte.

Übung: Formuliere eine klare Konsequenz, die du mitteilen kannst: „Wenn ich dieses Projekt übernehme, wird die Qualität meiner aktuellen Arbeit darunter leiden."

7. Schuldgefühle loslassen: Warum dein „Nein" anderen hilft

Es ist normal, sich schuldig zu fühlen, wenn man „Nein" sagt. Doch es ist wichtig zu erkennen, dass dein „Nein" anderen helfen kann, indem es dich vor Überlastung schützt und dir ermöglicht, deine Aufgaben qualitativ hochwertig zu erledigen. In unserem Beispiel bedeutet dein „Nein", dass du weiterhin zuverlässig und produktiv bleibst, ohne auszubrennen.

Übung: Erinnere dich daran, dass ein „Nein" in diesem Fall notwendig ist, um deine Arbeitsqualität und dein Wohlbefinden zu bewahren.

8. Unterstützung suchen: Hilfe annehmen, wenn es notwendig ist

Wenn du merkst, dass es dir schwer fällt, deine Grenzen durchzusetzen, ist es wichtig, Unterstützung zu suchen. Das könnte ein Kollege, ein Mentor oder ein Coach sein, der dir hilft, diese Grenze zu halten. In unserem Beispiel könntest du mit einem vertrauenswürdigen Kollegen oder einer Kollegin sprechen, um Rückendeckung zu erhalten.

Übung: Überlege, wer dich in deinem Umfeld unterstützen könnte, und suche das Gespräch.

Du möchtest gerne in deinem eigenen Tempo weiterarbeiten?

- "Nein" sagen, ohne Angst vor Ablehnung und Schuldgefühlen.
- Entscheidungen wieder so treffen, dass sie dir und deinen Zielen dienen.
- Du willst dich nicht länger ausgenutzt fühlen.
- Willst glücklichere Beziehungen auf Augenhöhe gestalten, weil du sagst, was für dich Ok ist und was nicht.
- Du wünschst dir endlich wieder Kontrolle über deine Zeit und deine Energie.
- Du kommunizierst auch in schwierigenSituationen selbstbewusst deine Wünsche und Bedürfnisse.
- Du verteidigst deine Werte und weißt wieder klarer, wer du bist und wie du ab jetzt selbstbewusst für dich und deine Träume losgehst.

Du erlaubst dir die Freiheit wieder „Ja“ zu dir selbst zu sagen.

Wenn es das ist, was du willst, dann schau gerne mal hier vorbei:
https://bit.ly/3WZ2na5

GRENZEN IN BEZIEHUNGEN

Innovative Ansätze für mehr Selbstbestimmung.
Grenzen in Beziehungen zu setzen, ist essenziell für dein Wohlbefinden und die Gesundheit deiner Beziehungen.

Ob in romantischen Partnerschaften, familiären Beziehungen oder Freundschaften – klare und respektvolle Grenzen helfen dir, deine Bedürfnisse zu wahren und gleichzeitig harmonische Verbindungen zu pflegen.

Doch statt auf die üblichen Techniken zurückzugreifen, möchte ich dir einige innovative Ansätze aus der Neurowissenschaft vorstellen, die dir helfen können, gesunde Grenzen zu setzen und dadurch deine Beziehungen nachhaltig zu verbessern.

Diese innovativen Techniken aus der Neurowissenschaft bieten dir neue Werkzeuge, um gesunde Grenzen in deinen Beziehungen zu setzen. Indem du diese Strategien anwendest, kannst du nicht nur deine eigenen Bedürfnisse wahren, sondern auch die Qualität deiner Beziehungen verbessern. Denn gesunde Grenzen sind nicht nur ein Schutz für dich selbst, sondern auch ein Fundament für tiefere, authentischere Verbindungen mit den Menschen, die dir wichtig sind.

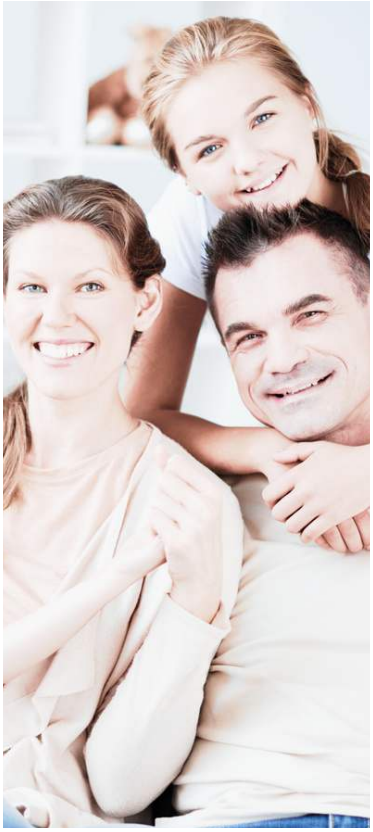
GRENZEN IN BEZIEHUNGEN

Innovative Ansätze für mehr Selbstbestimmung

Romantische Beziehungen:

In romantischen Beziehungen ist das Setzen von Grenzen oft mit emotionalen Herausforderungen verbunden.
Ein innovativer Ansatz ist die **Neurolinguistische Programmierung (NLP)**, die dir helfen kann, deine Gedanken und Gefühle bewusst zu lenken und so klare, positive Botschaften zu vermitteln.
Mit NLP-Techniken wie der **Veränderung von Glaubenssätzen kannst du negative Denkmuster auflösen, die dich davon abhalten, gesunde Grenzen zu setzen.**

Beispiel: Wenn du dich oft schuldig fühlst, deinem Partner gegenüber „Nein“ zu sagen, könntest du mit NLP lernen, diesen Glaubenssatz zu verändern.
Statt „Ich enttäusche meinen Partner, wenn ich ‚Nein‘ sage“ kannst du den Glaubenssatz zu „Ich sorge gut für unsere Beziehung, indem ich klar kommuniziere, was ich brauche“ umformulieren.



Familienbeziehungen:

In Familien sind die Grenzen oft durch langjährige Muster und Erwartungen geformt.
Ein kraftvoller **neurowissenschaftlicher Ansatz ist die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT),** die Achtsamkeitstechniken mit **kognitiver Verhaltenstherapie kombinie**rt.
MBCT hilft dir, dich in stressigen Momenten zu **zentrieren und bewusster auf familiäre Dynamiken zu reagieren, anstatt automatisch in alte Muster zu verfallen.**

Beispiel: Wenn ein Familienmitglied dich immer wieder in Gespräche über Themen verwickelt, die du als belastend empfindest, kannst du eine kurze Achtsamkeitspause einlegen, bevor du reagierst. Indem du bewusst atmest und dich auf den Moment konzentrierst, gewinnst du die Klarheit, um eine respektvolle Grenze zu setzen, z. B.: „Ich möchte unser Gespräch morgen fortsetzen, wenn wir beide in Ruhe über das Thema nachgedacht haben.“

GRENZEN IN BEZIEHUNGEN

Innovative Ansätze für mehr Selbstbestimmung

Freundschaften:

In Freundschaften spielen **emotionale Spiegelneuronen** eine große Rolle, da wir oft unbewusst die Gefühle und Stimmungen unserer Freunde übernehmen. Um dennoch Grenzen zu setzen, ohne die emotionale Verbindung zu verlieren, kannst du die **Technik der empathischen Reflexion** nutzen, die sich direkt auf die Aktivität der Spiegelneuronen auswirkt. **Dabei erkennst du die Emotionen deines Gegenübers an, während du gleichzeitig deine eigenen Bedürfnisse ausdrückst.**

Beispiel: Wenn ein Freund in einer schweren Phase steckt und du das Gefühl hast, dass du ihm ständig beistehen musst, könntest du sagen:
„Ich verstehe, dass es dir gerade schwerfällt, und ich bin hier, um dir zuzuhören. Gleichzeitig brauche ich heute Abend Zeit für mich, um mich zu erholen.“

ZUKUNFT VISUALISIEREN

So ist dein Leben mit klaren Grenzen

Abschluss Übung:

Diese Übung hilft dir, ein klares Bild davon zu bekommen, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du konsequent gesunde Grenzen setzt. Sie soll dich motivieren, aktiv Schritte in Richtung dieses Lebens zu unternehmen.

1.Schaffe einen ruhigen Raum:

Finde einen Ort, an dem du für ein paar Minuten ungestört bist. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Lasse den Alltag los und konzentriere dich ganz auf den Moment.

2.Stell dir dein ideales Leben vor:

Denke an einen Bereich deines Lebens, in dem du dir wünschst, gesunde Grenzen zu setzen. Sei es im Beruf, in der Familie oder in deinen Freundschaften. Jetzt stell dir vor, wie dieser Bereich aussehen würde, wenn du klare, respektvolle Grenzen setzen würdest.

- **Wie würde dein Alltag aussehen, wenn du nicht ständig Überstunden machen würdest?**
- **Wie würden deine Beziehungen sein, wenn ihr auf Augenhöhe kommunizieren würdet und Eure Grenzen kennen und respektieren würdet?**
- **Wie würdest du dich fühlen, wenn du genug Energie und Raum hättest, um deine eigenen Projekte und Träume zu verfolgen?**

ZUKUNFT VISUALISIEREN

So ist dein Leben mit klaren Grenzen

3.Geh in die Details:
Visualisiere genau, wie du deine Tage verbringst.

Stelle dir vor, wie du morgens aufwachst und voller Energie bist, weil du genug Zeit für dich selbst hattest.
Wie sieht dein Tag aus, wenn du deine Zeit und Energie klug einteilst?
Wie reagieren die Menschen um dich herum, wenn du deine Bedürfnisse klar kommunizierst und Grenzen setzt?

- **Wie sieht dein Tag aus, wenn du dir deine Zeit und Energie klug einteilst?**
- **Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?**
- **Was sagen dir die Menschen in deinem Umfeld, wenn sie sehen, dass du deine Bedürfnisse respektierst und klare Grenzen setzt?**
- **Wie fühlst du dich, wenn du auf dich selbst stolz sein kannst, weil du deine eigenen Wünsche ernst nimmst?**

4.Erlebe die positiven Emotionen:
Lasse die positiven Emotionen, die mit dieser Vorstellung verbunden sind, in dir aufsteigen.
Spüre die Erleichterung, den Frieden und die Freude, die damit einhergehen, dass du dein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen gestaltest.
Fühle die Energie, die zurückkehrt, weil du endlich Raum für dich selbst geschaffen hast.

5.Setze einen ersten Schritt um:
Öffne die Augen und frage dich:
„Was ist ein kleiner, konkreter Schritt, den ich heute unternehmen kann, um diese Vision zu verwirklichen?“ Es könnte etwas Einfaches sein, wie ein klares „Nein“ zu einer zusätzlichen Aufgabe im Job oder das Einplanen von Zeit nur für dich selbst.
Setze diesen ersten Schritt noch heute um.

6.Schreibe deine Vision auf:
Nimm dir nach der Visualisierung ein Blatt Papier und schreibe die wichtigsten Aspekte deiner Zukunftsvision auf.
Notiere auch den ersten kleinen Schritt, den du bereits heute umsetzen möchtest, um dieser Vision näher zu kommen.

Bonus-Tipp:
Platziere deine Vision an einem Ort, an dem du sie täglich sehen kannst – vielleicht auf deinem Nachttisch oder als Notiz in deinem Kalender. Jedes Mal, wenn du sie siehst, erinnere dich daran, dass du die Macht hast, dieses Leben zu erschaffen.

Ergebnis:
Durch diese Zukunftsvisualisierung solltest du ein klares, motivierendes Bild davon bekommen, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du konsequent gesunde Grenzen setzt. Diese Übung gibt dir nicht nur einen ersten „Win“, sondern auch die Motivation, die ersten Schritte in Richtung dieses Lebens zu unternehmen.

Weiterer Schritt:
Wenn dir diese Übung geholfen hat, dein ideales Leben klarer zu sehen, lade ich dich ein, in meinem Onlinekurs noch tiefer in das Thema Grenzen setzen einzutauchen. Wir werden daran arbeiten, dass du nicht nur diese Vision vor Augen hast, sondern sie auch Schritt für Schritt in die Realität umsetzt, sodass du ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen kannst.

MEINE VISION

Schreibe deine Geschichte neu

GRATULIERE

„Herzlichen Glückwunsch!

Du hast den ersten Schritt getan, um ein besseres Gespürr für dich, deine Bedürfnisse und deine Grenzen zu bekommen. Beste Voraussetzungen, endlich die Freiheit zu spüren, du selbst zu sein.
Dieser kleine Erfolg zeigt dir, dass es möglich ist, die Kontrolle zurückzugewinnen – doch dies ist erst der Anfang.

Stell dir vor, du könntest in Zukunft im Alltag endlich deine Bedürfnisse wieder kommunizieren und Selbstbestimmung in jedem Bereich deines Lebens erreichen – in deiner Familie, im Beruf, in deinen Beziehungen.
Genau hier setzt mein Onlinekurs 'Grenzen setzen – Dein Ja zu dir und dein erster Schritt in ein selbstbestimmtes Leben' an.
Im Kurs lernst du, wie du konsequent und souverän Grenzen setzt, ohne schlechtes Gewissen. Lerne wieder ein Leben zu führen, das sich wieder nach dir anfühlt – frei von Stress, voller Respekt und mit glücklichen, geklärten Beziehungen.

Melde dich jetzt an und verwandle diesen ersten Erfolg in eine dauerhafte Veränderung!“

Sag wieder "Ja" zu dir!

Klicke einfach auf das Bild und hole dir alle Informationen zu meinem 10-tägigen Onlinekurs "Grenzen setzen"

Zur Kurs Info

Alles Liebe

Kathrin

DIPLOMIERTE ICF LIFE & GLÜCKS COACHIN UND BUSINESS MENTORIN