

PLÖTTWIST

Dipl. - Päd. Nicole Kwaśnik

WORKBOOK

Grenzen setzen

SAG JA ZU DIR
SELBST

INHALTSVERZEICHNIS



Kapitel 1

Einleitung
Ziele des Workbooks
Meine Story



Kapitel 2

Was sind Grenzen
Wofür brauchen wir Grenzen
Warum Grenzen setzen wichtig ist



Kapitel 3

Grenzüberschreitungen
Checklisten - Symptome
Reguliere dein Nervensystem



Kapitel 4

Mindset und Glaubenssätze
Reframing
Affirmationen
Die Kraft der Körpersprache auf uns selber



Kapitel 5

Gesund Grenzen setzen
Vier Schritte Plan
Tipps und Tricks

OI Einleitung

Warum kannst du nicht einfach Nein sagen, wenn du es möchtest? Hier wirst du erfahren, wie du durch Grenzen mehr Gelassenheit und Entspannung in deinem Leben erreichst und endlich für dich einstehest. Grenzen setzen ist ein wesentlicher Bestandteil deiner Selbstfürsorge und Selbstbestimmung. Grenzen helfen dir, deine Energie, Zeit und emotionale Gesundheit zu schützen, dich auf die Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind, nehmen Druck raus und geben dir Kontrolle über dein Leben.

Ich gratuliere dir zu dieser Entscheidung!





DEIN WORKBOOK

Dieses Workbook soll dir helfen, in deinem Leben Grenzen zu setzen – ohne dich dabei gestresst zu fühlen. Du wirst deine persönlichen Grenzen festlegen und lernen diese zu schützen.

Fragen?

info@nicolekwasnik.com
www.nicolekwasnik.com



MEINE STORY

Als Kind einer Migrationsfamilie mit vier Geschwistern lernte ich früh, meine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, empathisch zu sein und mich um das Wohl anderer zu kümmern. Diese Anpassungsfähigkeit prägte nicht nur mein persönliches Leben, sondern auch meine Berufswahl: Ich fand mich in einem schlecht bezahlten Job wieder, in dem ich rund um die Uhr für andere da war, während ich selbst oft schlaflos und überfordert war. Leider musste ich vor paar Jahren erkennen, dass sich diese Muster auch in meinen Freundschaften und Beziehungen widerspiegelten. Ich gab all meine Kraft und Liebe nach außen und verlor dabei immer mehr den Kontakt zu mir selbst.

Mein Wendepunkt kam, als ich als alleinerziehende Mama von zwei wunderbaren Kindern und einer Fellnase am Tiefpunkt meines Lebens stand: Ich musste meine Praxis aufgeben, war pleite und fühlte mich völlig erschöpft. In diesem Moment traf ich eine Entscheidung: Ich wollte mein Leben verändern. Dabei wollte ich nicht hart oder unnahbar sein; Nein sagen fiel mir schwer, und es war mir wichtig, weiterhin herzlich und fürsorglich zu bleiben – jedoch diesmal auch mir selbst gegenüber.

Dieses Workbook wird dir helfen, deine persönlichen Grenzen zu definieren, damit du sowohl beruflich als auch privat glücklich sein kannst. Die Inhalte und Übungen sind so gestaltet, dass sie aufeinander aufbauen. Solltest du Fragen haben oder Unterstützung benötigen, zögere nicht, dich bei mir zu melden! Viel Spaß beim Umsetzen!

Nicole ♡

02

Was sind Grenzen?



Grenzen sind persönliche, emotionale und physische Linien, die wir setzen, um unsere Bedürfnisse, Werte und unsere Gesundheit zu schützen. Sie definieren, was für uns akzeptabel ist und was nicht. Grenzen können in verschiedenen Bereichen unseres Lebens auftreten, einschließlich:

- Emotionale Grenzen: Diese betreffen unsere Gefühle und wie wir auf die Emotionen anderer reagieren. Sie helfen uns, uns vor emotionalem Missbrauch oder Überforderung zu schützen.
- Physische Grenzen: Diese beziehen sich auf unseren persönlichen Raum und körperliche Berührungen. Sie bestimmen, wie nah andere Menschen uns kommen dürfen.
- Zeitliche Grenzen: Diese helfen uns, unsere Zeit effektiv zu managen und sicherzustellen, dass wir genug Zeit für uns selbst haben.
- Mentale Grenzen: Diese betreffen unsere Gedanken und Überzeugungen. Sie helfen uns, unsere eigenen Meinungen zu wahren und uns nicht von anderen beeinflussen zu lassen.

Wofür brauchen wir Grenzen?



Selbstschutz

Grenzen schützen, indem wir Verantwortung für unser Handeln übernehmen, unabhängig davon wie sich andere Verhalten und ob diese unsere Grenzen einhalten.

Beziehungen

Grenzen ermöglichen gesunde Beziehungen aufzubauen. Sie schaffen Klarheit, was wir von anderen erwarten u. was sie von uns erwarten können.

Wohlbefinden

Indem wir klare Grenzen setzen, können wir unser emotionales Wohlbefinden fördern. Wir lernen, "Ja" zu uns und unseren eigenen Bedürfnissen zu sagen.

Stressreduktion

Wenn wir unsere Grenzen kennen und kommunizieren, reduzieren wir Stress und Überforderung.

Selbstwertgefühl

Das Setzen von Grenzen stärkt unser Selbstwertgefühl. Es zeigt, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse respektieren und wertschätzen.

Klarheit

Grenzen geben Struktur in unserem Leben. Sie helfen uns dabei, Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen, die mit unseren Werten übereinstimmen.

Warum Grenzen setzen wichtig ist

Grenzen zu setzen ist keine egoistische Handlung, sondern ein Akt der Selbstfürsorge. Sie schützen Energie, helfen gesunde Beziehungen zu pflegen, und stärken Selbstachtung. Ohne klare Grenzen riskieren wir, uns überfordert und ausgebrannt zu fühlen.

Die Bedeutung von Grenzen

- Selbstreflexion: Warum ist es für mich wichtig, Grenzen zu setzen? Welche positiven Auswirkungen erwarte ich durch das Setzen von Grenzen in meinem Leben?
- In welchen Situationen fühle ich, dass meine Grenzen überschritten werden? Meine Gedanken:





Grenz- 03 überschreitung

In diesem Kapitel werden wir uns mit den Anzeichen befassen, die darauf hinweisen, dass es an der Zeit ist, deine Grenzen zu überprüfen und gegebenenfalls neu zu definieren. Oftmals senden Körper und Geist subtile Signale, wenn wir über unsere Grenzen hinausgehen – sei es durch ständige Erschöpfung, emotionale Überwältigung oder körperliche Beschwerden. Indem du lernst, diese Warnsignale zu erkennen, kannst du proaktiv handeln und deine Gesundheit schützen. Denn dauerhafter Stress macht krank.



Auf den nächsten zwei Seiten findest du Checklisten, die verschiedene psychische und physische Indikatoren beleuchten, die dir helfen, Achtsamkeit für deine eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. So kannst du rechtzeitig Maßnahmen ergreifen und ein gesundes Gleichgewicht in deinem Leben herstellen.

Kreuze bitte an!

Checkliste “physische” Symtome:

- Chronische Müdigkeit:** Du fühlst dich ständig erschöpft, selbst nach ausreichendem Schlaf.
- Schlafstörungen:** Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen, häufiges Wachwerden in der Nacht.
- Körperliche Schmerzen:** Regelmäßige Verspannungen oder Schmerzen im Nacken, Rücken oder anderen Körperteilen
- Häufige Kopfschmerzen:** Anhaltende Kopfschmerzen oder Migräne, die durch Stress oder Überforderung ausgelöst werden.
- Verdauungsprobleme:** Häufige Magenbeschwerden, Übelkeit oder andere Verdauungsprobleme, die mit Stress in Verbindung stehen.
- Erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten:** Du wirst häufiger krank oder hast das Gefühl, dass dein Immunsystem geschwächt ist.
- Unruhe und Nervosität:** Du spürst eine ständige innere Unruhe oder Nervosität, die dich belastet.
- Verändertes Essverhalten:** Du bemerkst Veränderungen in deinem Appetit – entweder übermäßiges Essen oder Verlust des Interesses
- Hautprobleme:** Häufige Hautreaktionen wie Ausschläge oder Akne können auf Stress und fehlende Grenzen hinweisen.
- Schwierigkeiten bei der Konzentration:** Du hast Probleme, dich auf Aufgaben zu konzentrieren oder bist leicht ablenkbar.
- Körperliche Reaktionen auf Stress:** Du bemerkst körperliche Symptome wie Herzklopfen, Schwitzen, Magenschmerzen,...
- Energieverlust bei sozialen Aktivitäten:** Du fühlst dich nach sozialen Interaktionen besonders erschöpft und hast das Bedürfnis, dich zurückzuziehen.

Checkliste “psychische” Symtome:

- Überwältigendes Gefühl von Stress:** Du fühlst dich häufig überfordert und kannst nicht mehr klar denken.
- Emotionale Erschöpfung:** Du bist emotional ausgelaugt und hast das Gefühl, dass dir alles zu viel wird.
- Reizbarkeit:** Du bist leicht gereizt oder frustriert und reagierst übermäßig auf kleine Probleme.
- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung:** Du findest es schwer, Entscheidungen zu treffen oder Prioritäten zu setzen.
- Gefühl der Entfremdung:** Du fühlst dich von Anderen isoliert/ entfremdet u. hast Schwierigkeiten, Verbindungen herzustellen.
- Negative Gedankenmuster:** Du bemerkst negative Gedanken über dich selbst oder deine Fähigkeiten kämpfst mit Selbstzweifeln.
- Angstzustände:** Du erlebst häufig Angst oder Sorgen, die dich im Alltag einschränken.
- Mangelndes Interesse an Aktivitäten:** Dinge, die dir früher Freude bereitet haben, interessieren dich nicht mehr.
- Schwierigkeiten beim Fokussieren:** Du hast Probleme, dich auf Aufgaben zu konzentrieren oder bist leicht ablenkbar.
- Ständige Grübeleien:** Du denkst ständig über vergangene Ereignisse nach oder machst dir Sorgen über zukünftige Situationen.
- Verlust des Selbstwertgefühls:** Du fühlst dich oft wertlos oder unzulänglich in deinen Beziehungen oder deinem Beruf.
- Soziale Rückzugstendenzen:** Du vermeidest soziale Interaktionen und ziehst dich von Freunden und Familie zurück.

Dein Nervensystem bestimmt wie gut du Grenzen setzt

Ein häufig übersehener Faktor in dem Prozess ist der Zustand unseres Nervensystems. Wenn unser Nervensystem dysreguliert ist, kann dies erhebliche Auswirkungen auf unsere Fähigkeit haben, gesunde Grenzen zu setzen. Alleine die Tatsache, dass du sehr wahrscheinlich Symptome angekreuzt hast, fordert eine Regulation. Aber erst einmal...

Was bedeutet ein dysreguliertes Nervensystem?

Ein dysreguliertes Nervensystem ist ein Zustand, in dem unser Körper nicht mehr in der Lage ist, angemessen auf Stressoren zu reagieren. Dies kann durch verschiedene Faktoren verursacht werden, wie chronischer Stress, traumatische Erlebnisse oder emotionale Überlastung eben durch fehlende Grenzen. In einem solchen Zustand sind wir oft in einem ständigen Alarmmodus oder fühlen uns überwältigt und gelähmt.

Die Regulierung des Nervensystems ist beim Grenzen setzen essenziell, da sie den Übergang von einem Zustand der stressbedingten Alarmbereitschaft zu einem Zustand von Sicherheit, Klarheit und Ruhe ermöglicht. Ohne diese Regulation fällt es schwer, Grenzen gesund und bestimmt zu kommunizieren, ohne in Angst, Erstarrung oder übermäßige Konfliktscheue zu verfallen.

Hier sind die Hauptgründe, warum Nervensystemregulation beim Grenzen setzen wichtig ist:

- Sicherheit und Klarheit (Statt Kampf oder Flucht): Wenn das Nervensystem dysreguliert ist (z. B. im Kampf-/Fluchtmodus), fällt es schwer, Grenzen ruhig zu kommunizieren. Regulation hilft, Sicherheit im eigenen Körper zu spüren, um Grenzen aus einer Position der inneren Stärke statt aus Angst oder Wut zu setzen.

- **Schutz vor Überlastung und Burnout:** Das Setzen von Grenzen ist ein vorbeugender Schritt im Stressmanagement. Ein reguliertes System verhindert, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse aufgrund von Stress oder "People-Pleasing" (es allen recht machen wollen) ignorieren, was zu Burnout führen kann.
- **Verbesserte Kommunikation:** Ein beruhigtes Nervensystem ermöglicht eine klarere, respektvollere und direkte Kommunikation, die weniger von emotionalen Reaktionen geprägt ist.
- **Verhinderung von "People-Pleasing" und Überanpassung:** Ein dysreguliertes System neigt dazu, Konflikte zu vermeiden, um Sicherheit zu simulieren, was dazu führt, dass Grenzen überschritten werden. Regulation stärkt die Fähigkeit, "Nein" zu sagen.
- **Verbesserte Körperwahrnehmung:** Um Grenzen zu setzen, muss man zunächst spüren, dass die eigene Grenze überschritten wurde. Regulation fördert die Verbindung zum Körper und die Wahrnehmung von Emotionen und physischen Signalen.

Dein Nervensystem interpretiert das Setzen von Grenzen zusammenfassend als Gefahr, weil die Anpassung meist in der Kindheit überlebenswichtig war. Darum feuert es auch heute noch dieses alte, schützende Programm ab, obwohl keine reale Gefahr besteht. Wenn du jetzt versucht Grenzen rational zu planen, funktioniert das nicht, denn das Nervensystem (Amygdala) reagiert viel schneller als der Verstand (Frontallappen). Der Körper fühlt sich in Gefahr, bevor der Kopf einen Grund findet, Nein zu sagen. Um erfolgreich Grenzen zu setzen, brauchen wir ein reguliertes Nervensystem. Das setzt sich aus allen Übungen des Workbooks zusammen: körperlich, mental und strategisch.



Ein gestresstes Nervensystem ist beim Grenzen setzen unvorteilhaft, da es den Körper in einen **Alarmzustand** versetzt, der rationale Entscheidungen erschwert und emotionale Reaktionen fördert.

Hier sind die Hauptgründe:

- **Blockierung des präfrontalen Kortex:** Bei Stress übernimmt das emotionale Gehirn (Limbisches System) die Kontrolle, während das logische Denken im präfrontalen Kortex gehemmt wird. Dies führt dazu, dass man Schwierigkeiten hat, Bedürfnisse klar zu formulieren oder vorausschauend zu handeln.
- **Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion (Fight-or-Flight):** Anstatt eine Grenze ruhig zu setzen, führt ein gestresstes System oft zu defensiven Reaktionen wie Angriff (Wut), Flucht (Ausweichen/Verleugnen) oder Erstarrung (kein Wort herausbringen, sich fügen).
- **Erhöhte Reizbarkeit und emotionale Instabilität:** Ein überreiztes Nervensystem führt zu innerer Unruhe und Reizbarkeit, was dazu führen kann, dass Grenzen entweder gar nicht oder im falschen Ton gesetzt werden.
- **Beeinträchtigte Selbstwahrnehmung:** Chronischer Stress führt zu einer Dysbalance, die dazu führen kann, dass man eigene körperliche und emotionale Signale – also wann eine Grenze überschritten ist – erst zu spät wahrnimmt.
- **Funktionieren statt Handeln:** Dauerstress führt oft zu einem Zustand des "Dauerfunktionierens", in dem eigene Bedürfnisse ignoriert werden, um äußeren Anforderungen gerecht zu werden.

Grundspannung im Alltag:

Finde auf den nächsten zwei Seiten mindestens 3 Strategien, die dir zukünftig helfen gelassener zu sein. Entspannungstools sind wichtig, um dein Erregungsniveau runterzufahren.

Stressmanagement - Werkzeugkasten

Fotos vom Urlaub/
Lieblingsmenschen, Farben die
beruhigen



Kerzen, Öle, Cremes,
Parfüm



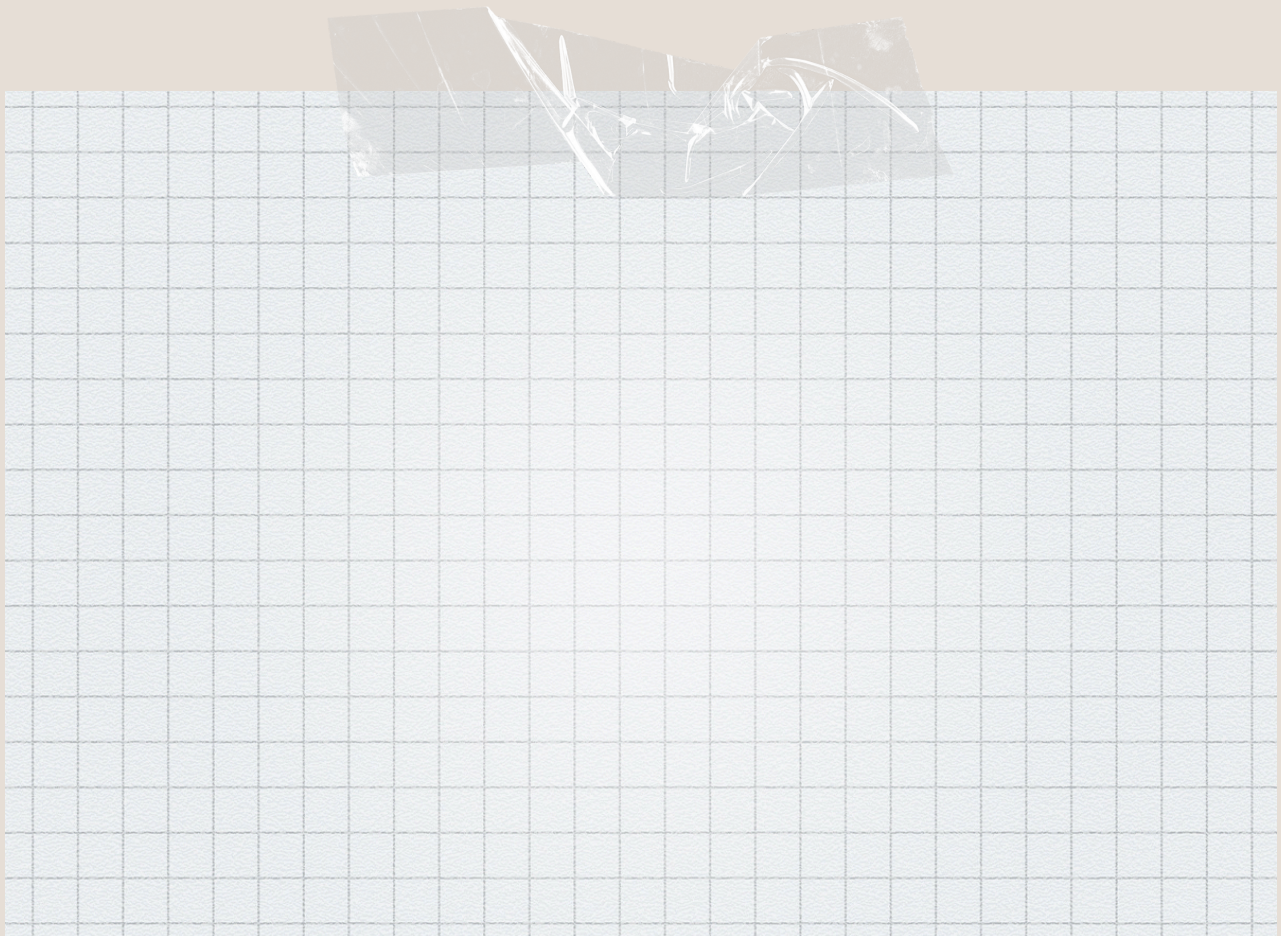
Musik, Audio, Geräusch,
Kurztelefonat



Wutball, kaltes Wasser, Tier
streicheln, An-& Entspannen

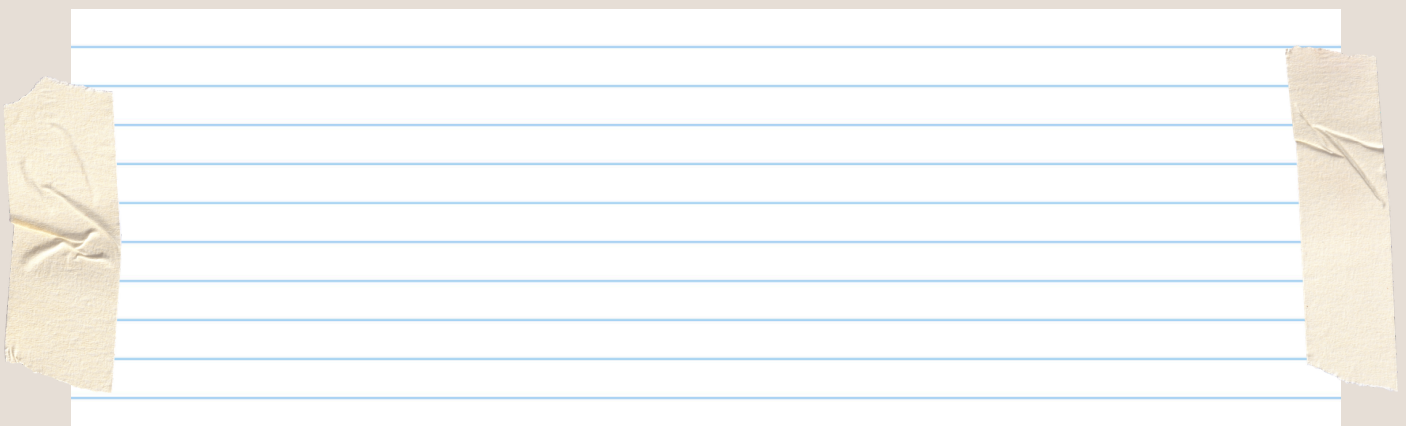


Nüsse, dunkle Schokolade,
Bananen, Grüner Tee



16 Notfall Tipps

1. **10 Sekunden Entspannung:** Spanne 5–10 Sekunden alle Muskeln an. Lass dann mit einem Mal alles los. Wiederhole bei Bedarf
2. **Tanze:** zu deinem Lieblingslied, das produziert antidepressive Neurotransmitter
3. **Atme:** tief in den Bauch und lenke deine Gedanken auf deinen Körper
4. **Pfeifen:** Entspannt deine Kiefergelenke und die Emotionsareale
5. **Summe:** Die Vibration senkt den Blutdruck und senkt deine Herzfrequenz
6. **Duft fokussieren:** Ein Notfallduft in der Tasche beruhigt sofort
7. **Beweg dich:** Ein paar Meter laufen produziert Endorphin und senkt Grübeln
8. **Schultern** hoch zu den Ohren und halte sie oben: Position einige Sekunden halten und loslassen
9. **Kopf hoch:** diese Aufrichtung signalisiert deinem Gehirn Selbstwirksamkeit
10. **Schüttel dich:** die Aktivität von Groß- und Kleinhirn blockieren Panikauslöser
11. **Pause einlegen:** Lass alles paar Minuten ruhen, schließe die Augen und mach nichts
12. **Schönes ansehen:** ein Urlaubsfoto oder dein Liebingsmensch löst Glücksgefühle aus
13. **Gähne:** die Dehnung der Gesichtsmuskeln bewirkt emotionale Entspannung
14. **Faust:** fest öffnen und schließen, löst körperliche Blockaden
15. **Lächel:** denn auch künstliches Lächeln erzeugt stimmungsaufhellende Hormone
16. **Zähne putzen:** mit der Zunge. Die Links-Rechtsbewegungen entspannen deine Nackenmuskulatur und Emotionen





04

Mindset & Glaubenssätze

“

*„Egal ob Du glaubst, dass Du etwas kannst oder es nicht
kannst, Du hast Recht.“ -Henry Ford*

Das richtige Mindset entwickeln

Grenzen setzen beginnt im Kopf. Oft hindern uns innere Glaubenssätze oder Ängste daran, klare Grenzen zu ziehen. Um erfolgreich Grenzen zu setzen, müssen wir unser Mindset überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Welche hinderlichen Glaubenssätze haben ich zum Thema Grenzen setzen? Wie kann ich diese in positive, unterstützende Glaubenssätze umwandeln?

Letztlich ist es wichtig zu erkennen, dass das Setzen von Grenzen ein Akt der Selbstfürsorge ist und nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch für gesunde zwischenmenschliche Beziehungen unerlässlich ist. Oft fühlt es sich aber nach dem Gegenteil an!



Mögliche Gründe für fehlende Grenzen

- 1 Angst vor Ablehnung oder Konflikten, Spannungen in Beziehungen, Bedürfnis nach Zugehörigkeit
- 2 Mangelndes Selbstbewusstsein, Unsicherheiten
- 3 Frühere Erfahrungen, eingespielte Muster oder Rollen

Das Mindset ist beim Grenzen setzen demnach essenziell, da eine gesunde Abgrenzung nicht bei der Handlung (dem "Nein"-Sagen) beginnt, sondern bei der inneren Haltung. Ein starkes, reflektiertes Mindset verwandelt Grenzen von einem Akt der Ablehnung in einen Akt der Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Hier sind die Hauptgründe, warum das Mindset dabei eine zentrale Rolle spielt:

- **Selbstwertgefühl statt Egoismus:** Wer das richtige Mindset hat, versteht, dass Grenzen setzen kein Egoismus ist, sondern notwendig für die eigene psychische Gesundheit und zur Vermeidung von Burnout. Es ist ein "Ja" zu sich selbst.
- **Überwindung von Schuldgefühlen:** Häufig scheitert das Setzen von Grenzen an der Angst, andere zu enttäuschen oder an inneren Glaubenssätzen (z. B. "Ich muss es allen recht machen"). Ein gefestigtes Mindset hilft, diese Schuldgefühle zu akzeptieren und dennoch standhaft zu bleiben.
- **Innere Klarheit & Konsequenz:** Grenzen setzen erfordert, die eigenen Bedürfnisse und Toleranzgrenzen zu kennen. Ein klares Mindset ermöglicht es, respektloses Verhalten vom Gegenüber zu erkennen und konsequent darauf zu reagieren.
- **Basis für gesunde Beziehungen:** Wer Grenzen setzt, kommuniziert klar, was in einer Beziehung akzeptabel ist. Das fördert gegenseitigen Respekt und baut Vertrauen auf, anstatt Beziehungen zu schädigen.
- **Schutz vor emotionaler Ausbeutung:** Das Mindset bildet den mentalen Schutzschild, um sich nicht ausnutzen zu lassen und die eigene Energie zu bewahren.

Ohne das passende Mindset – also die Überzeugung, dass die eigenen Bedürfnisse wichtig sind – bleibt das Grenzen setzen oft inkonsequent oder erzeugt inneren Leidensdruck.

1.

Wenn ich denke, dass das Setzen von Grenzen egoistisch oder unhöflich ist, kann dies dazu führen, dass ich meine eigenen Bedürfnisse ignoriere. Hier ist Platz für meine Ängste, Zweifel oder Glaubenssätze die mich davon abhalten, Grenzen zu setzen:



Five horizontal dashed lines for writing.

2.

Ein positives Mindset ist entscheidend, um die Motivation und den Mut zu finden, tatsächlich Grenzen zu setzen. Es hilft mir, mich selbst wertzuschätzen und meine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Ich sammel positive Gedanken, Gefühle und Auswirkungen zum Thema Grenzen setzen:



Five horizontal dashed lines for writing.



Hier sind Beispiele für das Reframing von negativen zu positiven Glaubenssätzen in verschiedenen Lebensbereichen:

Familie: „Wenn ich meine Grenzen setze, verletze ich meine Familie.“ → „Indem ich meine Grenzen setze, schütze ich unsere Beziehung und fördere ein respektvolles Miteinander.“

Freunde: „Meine Freunde werden mich nicht mehr mögen, wenn ich Nein sage.“ → „Echte Freunde respektieren meine Grenzen und schätzen mich dafür, dass ich ehrlich zu ihnen bin.“

Partnerschaft: „Wenn ich meine Bedürfnisse äußere, mache ich meinen Partner unglücklich.“ → „Offene Kommunikation über meine Bedürfnisse stärkt unsere Beziehung und fördert das gegenseitige Verständnis.“

Beruf: „Wenn ich bei der Arbeit Nein sage, gefährde ich meinen Job.“ → „Das Setzen von Grenzen hilft mir, meine Leistung zu steigern und langfristig erfolgreich zu sein.“

Gesundheit: „Ich kann mir keine Auszeiten nehmen, sonst verliere ich den Anschluss.“ → „Regelmäßige Pausen stärken mein Wohlbefinden und erhöhen meine Produktivität auf lange Sicht.“

Familie: „Ich sollte immer für meine Kinder da sein, egal wie es mir geht.“ → „Indem ich auch auf mich selbst achte, kann ich ein besserer Elternteil sein und meinen Kindern ein gesundes Vorbild bieten.“

Freunde: „Ich muss immer verfügbar sein, um nicht ausgeschlossen zu werden.“ → „Es ist wichtig, Zeit für mich selbst zu haben; so kann ich auch in Freundschaften authentisch bleiben.“

Work Life Balance: „Ich darf keine Grenzen setzen, sonst werde ich als faul angesehen.“ → „Ausgleich sorgt für mehr Energie, die mich produktiver und engagierter machen!“

Meine neuen Glaubenssätze:



AFFIRMATIONEN

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität und Gedanken. Affirmationen funktionieren, indem sie unsere Gedanken und Überzeugungen positiv beeinflussen. Wenn wir regelmäßig positive Affirmationen wiederholen, senden wir unserem Gehirn positive Botschaften, die es dazu anregt, nach Möglichkeiten zu suchen, diese Gedanken in die Realität umzusetzen.

- Ich verdiene es, mich zu schützen
- Ich erlaube mir, Grenzen zu setzen
- Meine Grenzen spiegeln meinen Selbstwert
- Ich entscheide, wen ich in mein Leben lasse
- Grenzen setzen heißt Selbstfürsorge
- Das Setzen von Grenzen ermöglicht ehrliche Beziehungen

Formuliere eigenen Affirmationen und spreche diese einige Male morgens und abends vor dem Spiegel laut aus!

Die Kraft der Körpersprache auf uns selber

In diesem Kapitel möchten wir die Bedeutung der Körpersprache für unser eigenes Wohlbefinden und unsere Fähigkeit, Grenzen zu setzen, beleuchten. Oftmals sind wir uns nicht bewusst, wie sehr unsere Körperhaltung und Mimik unsere Emotionen und unser Selbstbewusstsein beeinflussen können.

Die Wirkung

Körpersprache ist ein mächtiges Werkzeug. Sie kann nicht nur die Wahrnehmung anderer von uns beeinflussen, sondern auch unser eigenes Selbstbild formen. Wenn wir uns in einer herausfordernden Situation befinden, kann die Art und Weise, wie wir unseren Körper halten, entscheidend dafür sein, wie wir uns fühlen und wie wir auf andere wirken. Das Üben sollte in konfliktfreien Situationen stattfinden.



Embodiment

Die beste Strategie bringt am Ende nichts, wenn du die Grenze nicht verkörperst. Ein reguliertes Nervensystem und eine klare Körperhaltung sind hier die Schlüssel zu deinem Erfolg.

Eine effektive Methode, um das eigene Selbstbewusstsein zu stärken und in Konfliktsituationen gelassener aufzutreten, sind sogenannte "Power Posen". Diese Posen helfen dabei, das eigene Selbstwertgefühl zu steigern und eine positive Ausstrahlung zu entwickeln. Psychologen unterscheiden zwei Arten von Power Posing:

1. Low-Power Poses (machtlose Posen): Körperhaltungen, die geschlossen und eng sind
2. High-Power Poses (machtvolle Posen): offene und entspannte Körperhaltungen

Fake it - till you make it!

Power Posen sind Körperhaltungen, die dazu beitragen können, das Selbstbewusstsein und die Durchsetzungsfähigkeit zu steigern. Diese Haltungen wurden populär durch die Forschung von Amy Cuddy, die zeigte, dass bestimmte Körperhaltungen nicht nur unser eigenes Gefühl von Macht beeinflussen, sondern auch unsere Hormone verändern können. Hier sind einige effektive Power Posen für dein sicheres Auftreten. Übe sie so oft es geht und filme dich dabei, damit du beim Grenzen setzen überzeugend auftrittst:

Der Sieger (Victory Pose)

Stehe aufrecht mit den Füßen schulterbreit auseinander.
Hebe beide Arme in einer V-Form über deinen Kopf.
Halte diese Position für 2 Minuten und fühle dich wie ein Gewinner.

Die Überlegene Haltung (The Wonder Woman Pose)

Stelle dich mit den Füßen schulterbreit auseinander.
Verschränke die Arme vor der Brust oder lege sie an die Hüften.
Halte den Kopf hoch und schaue nach vorne. Diese Pose strahlt Selbstbewusstsein aus.

Die Entspannt-aufrecht-Haltung (The Open Body Pose)

Setze dich oder stehe aufrecht mit offenen Schultern.
Halte deine Arme entspannt an den Seiten oder leicht geöffnet.
Diese Haltung signalisiert Offenheit und Selbstsicherheit.

Die Sitzende Power Pose

Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße flach auf dem Boden.
Lege deine Hände entweder auf die Oberschenkel oder verschränke sie hinter dem Kopf.
Diese Pose kann helfen, auch im Sitzen Selbstbewusstsein auszustrahlen.

Die Vorwärtsbeugung (The Forward Lean)

Stehe aufrecht und lehne dich leicht nach vorne, während du deine Hände in die Hüften stemmst. Diese Haltung zeigt Entschlossenheit und Engagement.

Die Rückwärtsneigung (The Backward Lean)

Lehne dich leicht zurück, während du deine Hände hinter dir abstützt.
Dies vermittelt ein Gefühl von Kontrolle und Gelassenheit.

Die Hand-in-Hüfte-Pose (The Hands-on-Hips Pose)

Stelle dich mit den Füßen schulterbreit auseinander und lege eine Hand auf die Hüfte. Die andere Hand kann entspannt an der Seite hängen oder ebenfalls auf der Hüfte liegen.



05 Gesund Grenzen setzen ---

Probleme mit dem Thema weisen meist auf ein schlechtes Selbstwertgefühl und ein Gefühl der Opferrolle hin. Innere Überzeugungen sind davon geprägt, es nicht anders zu verdienen und somit die Bedürfnisse anderer Menschen über die eigenen zu stellen. Oftmals aus Liebe!

Aus diesem Kreislauf gilt es auszubrechen. Es bringt nichts, sich ständig abzuwerten oder sogar zu ärgern. Sinnvoller ist, die bisherigen Verhaltensweisen zu verstehen und die Entscheidung zu treffen diese zu verändern, was positive Erfahrungen und ein neues Selbstwertgefühl entstehen lässt.

Wir suchen schnell im Außen die Schuld dafür, uns nicht zu respektieren oder Grenzen zu überschreiten, dabei tun Personen in unserem Umfeld meistens nur das, was ich selber zulasse. Je öfter du Verhaltensweisen hinnimmst, desto weniger wirst du respektiert. Drohungen und unzählige Erklärungen werden nicht ernst genommen. Eine Reaktion von dir in Form einer Handlung als Konsequenz ist selbstbewusster und gesünder. Übrigens auch in der Erziehung mit Kindern.

Das Wichtigste ist ein guter Plan zur Umsetzung. In welchen Situationen tue ich was, warum und wie? Je vorbereiteter wir dem Moment begegnen, desto einfacher wird es uns fallen.

Der Vier-Schritte Plan wird dir dabei helfen!



1. Schritt

Definiere klar und unmissverständlich, welche Grenze du ab heute üben wirst



2. Schritt

Kommuniziere deine Grenze. Verschriftliche Sätze, die du nutzen kannst. "Ich Botschaften" und "Ja-Sätze" helfen dir



3. Schritt

Handel nach deinen Grenzen. Erkläre oder diskutiere nicht. Deine Reaktion ist ab heute unabhängig von dem Verhalten anderer Menschen



4. Schritt

Formuliere deine Ziele realistisch und feier bewusst jeden Schritt zum Erfolg: Situation für Situation

TIPPS UND TRICKS



Sag "Ja" anstatt "Nein".
Beispiel Freundschaft: "Hast du Lust heute Abend etwas Essen zu gehen?" - "Ja, ich habe total Lust, lass uns das aber Samstag machen, wenn ich nicht so ko von der Arbeit bin, kannst du da auch?". Ja-Sätze formulieren deine Grenzen und öffnen Möglichkeiten im Rahmen deiner Bedürfnisse.



Nutze "Ich-Botschaften" Beispiel Partnerschaft-anstatt: "Du hast nie Zeit für mich"-sage: "Mir ist wichtig, Zeit mit dir zu verbringen, wann können wir etwas gemeinsam unternehmen?" Diese Kommunikationsform ist deeskalierend und benennt das Bedürfnis hinter dem Konflikt.



Nimm dir Zeit. Beispiel Beruf: "Können Sie heute länger bleiben, Herr Meyer hat sich krank gemeldet?" - "Ich gebe Ihnen in 30 Minuten eine Rückmeldung."
Vor allem im Stress reagieren wir mit alten Verhaltensmustern. Nutze Zeit, um in Ruhe deine Reaktion zu formulieren und eine Grenze zu kommunizieren.



TIPPS UND TRICKS



GEH WEG

Die deutlichste Form einer Grenze ist sich aus Grenzüberschreitung zu entfernen. "Wir klären das, wenn du ruhig sprichst. Für Gebrülle stehe ich nicht zur Verfügung!".



KLEIN ANFANGEN

Übe das Grenzen setzen in Alltagssituationen mit geringem Risiko (z. B. eine Einladung ablehnen, die du nicht wahrnehmen willst).



HELFERSYSTEME

Erzähle Menschen von deinem Vorhaben und den Erfolgen. Zusammen ist jeder Weg leichter und Ermutigungen tun gut



ZEIT SCHAFFEN

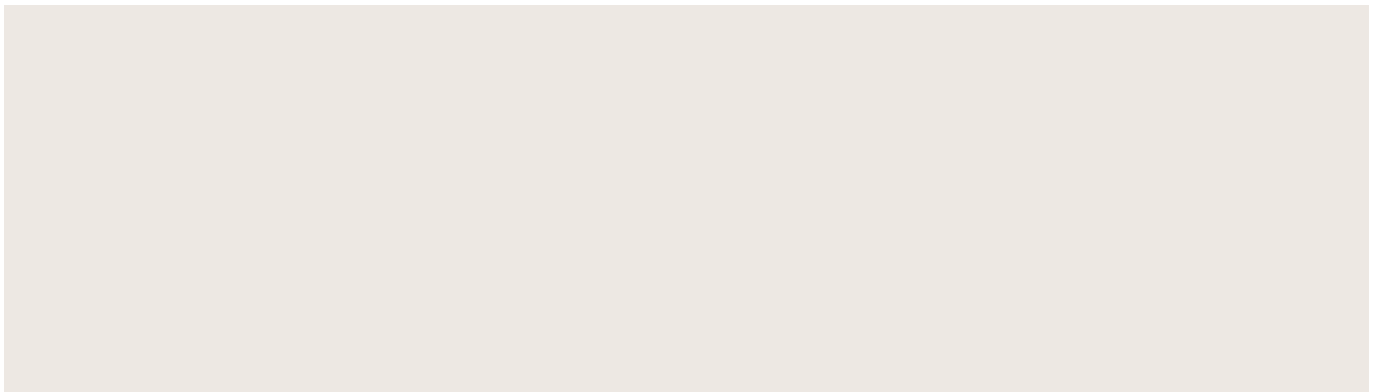
Du musst nicht sofort antworten. Antworte mit: "Ich denke darüber nach und gebe dir später Bescheid" oder "Ich muss erst meinen Kalender prüfen".

MEIN ZUKUNFTS-ICH

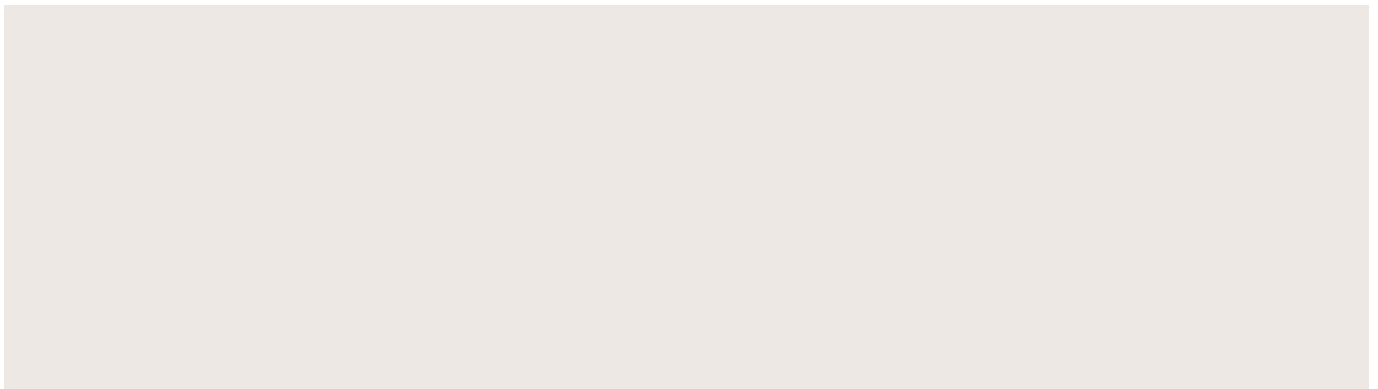
So werde ich ab heute in folgender Situation Grenzen setzen:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the question above.

Meine Gefühle, nachdem es mir gelungen ist:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the question above.

Dadurch wird sich in meinem Leben folgendes positiv ändern:

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their response to the question above.

Meine Erfolge







Feedback”

An dieser Stelle möchte ich dich herzlich einladen, dein Feedback zu teilen.

Schick mir gerne bei Instagram ein Nachricht und erzähle von deinem Aha-Momenten. Ich freu mich, von deinen Erfolgen zu hören.



Deine Meinung ist sehr wichtig! Denn sie ist der Schlüssel zu einer noch besseren Erfahrung für alle!



Ich schicke dir viel Kraft und Liebe zur Umsetzung!

Deine

Nicole ♡

