

Der Grenzen-Test

für Coaches, Berater & Therapeuten

Woran Sie erkennen, dass Ihre Grenzen zu schwach sind – und was Sie jetzt wirklich brauchen

Viele Menschen, die beruflich mit anderen arbeiten, merken erst spät, wie sehr sie ihre eigenen Grenzen bereits aufgegeben haben – und wie teuer sie das bezahlen. Nicht nur emotional, sondern auch fachlich und wirtschaftlich.

Je mehr Ja-Antworten Sie haben, desto dringender ist es, dass sich etwas ändert.

Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich mit Ja oder Nein. Zählen Sie am Ende Ihre Ja-Antworten.

1. Arbeitszeit & Erreichbarkeit

- ☐ Ich antworte auch abends oder am Wochenende auf Nachrichten von Klienten.
- ☐ Ich denke auch außerhalb der Sitzungen viel über einzelne Klienten nach.
- ☐ Ich überziehe Termine häufig, wenn das Gegenüber sehr im Leid ist.

Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Bereich:

2. Preis & Wert

- ☐ Ich senke meinen Preis, wenn ein Klient sagt, es sei ihm zu teuer.
- ☐ Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich meine Preise klar durchsetze.
- ☐ Ich mache Zugeständnisse (z. B. längere Termine, mehr Aufwand), obwohl ich weiß, dass es mir schadet.

Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Bereich:

3. Energie & Überlastung

- ☐ Ich fühle mich nach der Arbeit mit bestimmten Klienten deutlich geschwächt.
- ☐ Ich habe Schwierigkeiten, mich emotional abzugrenzen und die Stimmung des anderen nicht „mitzunehmen“.
- ☐ Ich merke, dass ich bei manchen Klienten entweder zu weich, zu hart oder auch ungerecht werde.

Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Bereich:

4. Persönliche Grenzen & Verantwortung

- ☐ Ich fühle mich schuldig, wenn ich mir ausreichend Zeit für mich selbst nehme.
- ☐ Es fällt mir schwer, meine eigenen Bedürfnisse klar zu spüren und zu benennen.
- ☐ Ich lasse mich in Gesprächen manchmal manipulieren oder in Double-Binds bringen und ärgere mich danach über mich selbst.
- ☐ Ich fühle mich verantwortlich für die Gefühle oder den Erfolg meines Klienten – auch wenn ich weiß, dass das nicht meine Aufgabe ist.

Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Bereich:

5. Langfristige Auswirkungen

- ☐ Ich habe ein unsicheres Gefühl, wenn ich klare Grenzen setze, und es ist mir peinlich, diese Schwierigkeiten zu haben.
- ☐ Ich merke, dass ich mich innerlich zerrissen fühle, obwohl ich äußerlich professionell wirke.
- ☐ Ich habe zunehmend das Gefühl, dass andere mich führen – statt dass ich selbst klar führe.

Meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Bereich:

Auswertung

0–3 Ja-Antworten	Ihre Grenzen sind größtenteils intakt. Bleiben Sie achtsam – gerade die kleinen Kompromisse summieren sich.
4–8 Ja-Antworten	Ihre Grenzen sind bereits spürbar angegriffen. Es ist Zeit, genauer hinzuschauen und gezielt etwas zu verändern.
9+ Ja-Antworten	Ihre Grenzen sind stark geschwächt. Das kostet Sie nicht nur Energie und Klarheit, sondern beeinträchtigt auch Ihre fachliche Arbeit und langfristig Ihren Erfolg. Hier braucht es echte Veränderung.

*Dieser Test ist ein erster Schritt zur bewussten Selbstfürsorge.
Grenzen zu setzen ist keine Schwäche – es ist professionelle Verantwortung.*

Meine nächsten Schritte

Was nehme ich mir konkret vor? Welche Grenze möchte ich als Erstes stärken?

1. _____
2. _____
3. _____

Wann setze ich das um? (Datum): _____

Und jetzt?

Wenn beim Ausfüllen etwas in Ihnen angeklungen ist: Im kostenlosen Klarheitsgespräch schauen wir gemeinsam auf Ihr Ergebnis – und finden Ihren ersten Schritt.