

**ICH SETZE  
GRENZEN!**

—

**VERBESSERE DEINE  
BEZIEHUNGEN, DEINE  
SELBSTFÜRSORGE  
UND WERDE DEIN  
AUTHENTISCHES  
SELBST**

**SCHLÜSSEL 2 - WIE SETZE  
ICH GRENZEN?**



# WIE MAN GRENZEN SETZT

Wenn Sie noch nie Grenzen gesetzt haben, fällt es Ihnen vielleicht schwer, sie zu setzen und umzusetzen. Wie alles andere im Leben erfordert auch das Setzen von Grenzen Übung. Sie müssen sich also angewöhnen, angemessene Grenzen zu setzen und zu implementieren. Wenn Grenzen nicht auf angemessene Weise geschaffen und umgesetzt werden, können Ihre Grenzen unwirksam sein.

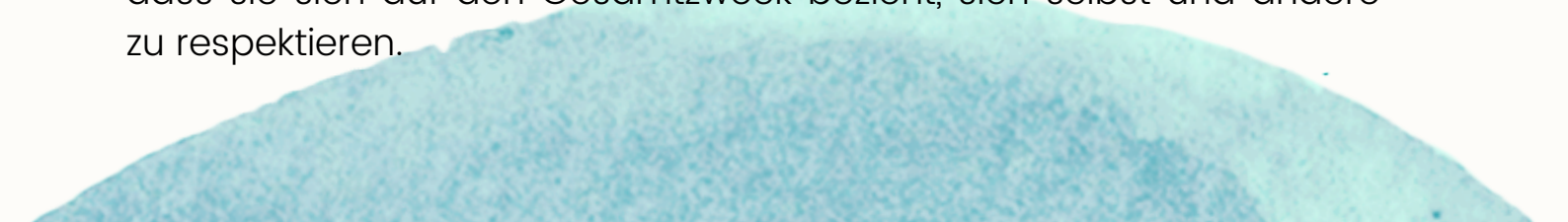
Hier erfahren Sie, wie Sie gesunde Grenzen in Ihrem Leben setzen:

## Mentalität für das Setzen von Grenzen

Der erste Schritt, um gute Grenzen zu setzen, besteht darin, ein festes Fundament zu haben. Dieses Fundament sollte aus einer gesunden und angemessenen Mentalität in Bezug auf Grenzen gebildet werden. Kurz gesagt, Ihr Ziel beim Setzen von Grenzen sollte sein, sich selbst besser zu respektieren und anderen Menschen zu helfen, Sie zu respektieren; Grenzen sind dazu da, Sie und Ihre Beziehungen glücklich und gesund zu halten.

Beim Setzen von Grenzen geht es nicht darum, die andere Person zu kontrollieren oder zu nörgeln. Wenn Sie Grenzen auf diese Weise betrachten, werden Ihre Grenzen für die Menschen um Sie herum nicht hilfreich sein. Stattdessen werden sie wahrscheinlich schädlich sein und die persönlichen Grenzen anderer Menschen verletzen. Setzen Sie niemals eine Grenze mit der Absicht, Ihre Mitmenschen zu kontrollieren oder einzuschränken.

Schaffen Sie im Gegensatz dazu Grenzen mit der Absicht, gesunde Beziehungen zu schaffen. Es ist wichtig, diese Motivation für Ihre Grenzen zu haben, weil sie sicherstellt, dass Ihre Grenzen gesund und effizient sind. Wann immer Sie eine Grenze setzen, stellen Sie sicher, dass sie sich auf den Gesamtzweck bezieht, sich selbst und andere zu respektieren.





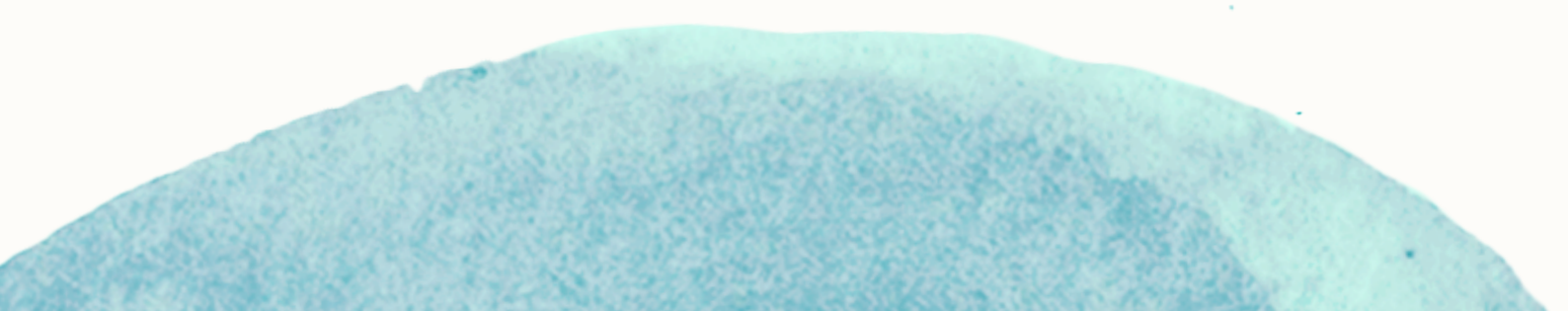
## Definieren Sie Ihre Grenzen

Sobald Sie die Motivation für Grenzen verstanden haben, ist es an der Zeit, die Grenzen konkret zu definieren. Das bedeutet, dass Sie Ihre Grenzen so definieren, dass Sie sie anderen Menschen gegenüber zum Ausdruck bringen können.

Sie können damit beginnen, Ihre Grenzen zu finden, indem Sie sich nach Ihren Rechten fragen. Hier sind grundlegende Rechte, die Sie bei Ihren Grenzen berücksichtigen sollten:

- Sie haben das Recht, ohne Schuldgefühle Nein zu sagen.
- Sie haben ein Recht darauf, respektvoll behandelt zu werden.
- Sie haben das Recht, Ihre Bedürfnisse mit denen eines anderen gleichzustellen.
- Sie haben ein Recht darauf, Ihre Fehler und Schwächen zu akzeptieren.
- Sie haben das Recht, die unangemessenen Erwartungen anderer Menschen zurückzuweisen.

Sie können auch Ihre eigenen Rechte hinzufügen, die einzigartig für Sie und Ihre Erfahrungen sind. Es ist wichtig, Ihre Rechte zu identifizieren und zu entscheiden, warum Sie an sie glauben.





Dadurch können Sie Ihre Emotionen und Bedürfnisse wahrheitsgemäßer anerkennen.

Infolgedessen werden Sie aufhören, Zeit mit dem Versuch zu verschwenden, es anderen recht zu machen, und sich stattdessen auf sich selbst konzentrieren.

Zusätzlich zu Ihren Rechten ist es wichtig, Ihre 10 wichtigsten Werte im Leben zu identifizieren. Wenn Sie nicht wissen, was Ihre Werte sind, werden Sie nicht in der Lage sein, so zu handeln, dass Sie sich selbst und anderen gegenüber respektvoll sind.

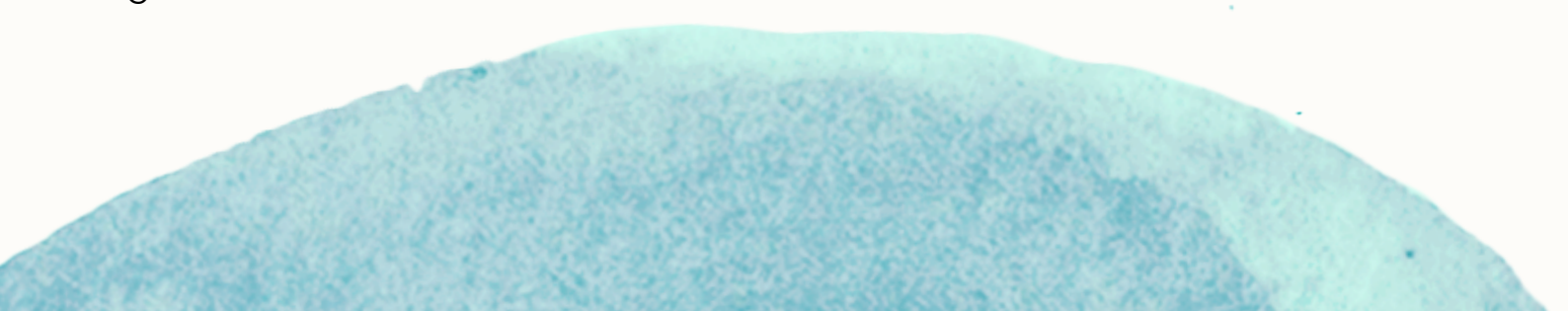
Bei Bedarf können Sie die 10 wichtigsten Werte in eine kleinere Gruppe aus 5 oder 3 Werten eingrenzen.


Während Sie über Ihre Werte im Leben nachdenken, denken Sie auch darüber nach, wie und wann sie in irgendeiner Weise herausgefordert oder provoziert werden.

Tut ein enger Freund oder ein Familienmitglied etwas, das Ihnen ein unangenehmes Gefühl in Bezug auf Ihre Werte gibt? Wenn ja, ist es wahrscheinlich, dass Sie eine Grenze speziell für diesen Wert schaffen müssen.

Wenn Sie beginnen, Ihre Liste von Rechten und Werten zu erstellen, sollten Sie darauf achten, wie Sie sich fühlen, wenn Sie mit anderen Menschen interagieren. Gibt es bestimmte Szenarien, in denen Sie sich unwohl fühlen?

Verursacht eine bestimmte Person bei Ihnen regelmäßig ein schlechtes Gefühl? Fühlen Sie sich in bestimmten sozialen Szenarien gestresst?





Wenn Sie auf diese Dinge achten, werden Sie feststellen, in welchen Bereichen Sie Grenzen setzen müssen.

Von dort aus können Sie beginnen, Ihre eigenen Grenzen zu setzen. Es ist wichtig, daran zu denken, dass Grenzen nicht starr sein müssen. Sie können durch Versuch und Irrtum lernen, dass bestimmte Grenzen unrealistisch sind oder nicht Ihren wahren Werten und Bedürfnissen entsprechen.

In diesem Fall sollten Sie Ihre Grenzen entsprechend anpassen.

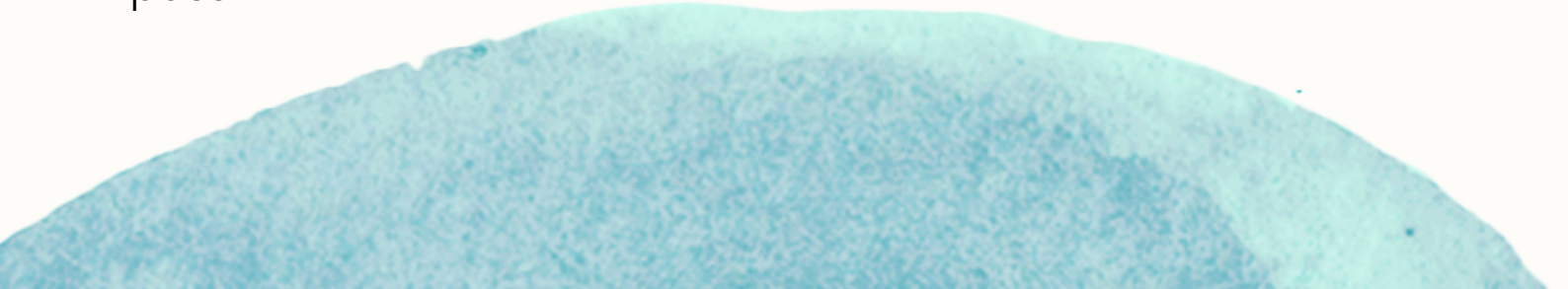
## Grenzen durchsetzen


Sobald Sie Ihre Grenzen in sich selbst festgelegt haben, ist es an der Zeit, Ihre Grenzen auf die Menschen in Ihrem Leben auszuweiten. Sie können damit beginnen, Ihre Grenzen durchzusetzen, indem Sie sie verbal gegenüber anderen Menschen ausdrücken.

Wenn Sie Ihre Grenzen ausdrücken, achten Sie darauf, dass Sie selbstbewusst, aber freundlich sind. Sie müssen nicht aggressiv oder harsch sein, aber Sie müssen eine durchsetzungsfähige Sprache verwenden, damit klar ist, dass Ihre Grenzen nicht ignoriert werden können.

Sie können selbstbewusster sein, indem Sie "Ich"-Aussagen verwenden. Bei "Ich"-Aussagen konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie sich fühlen, und nicht auf die andere Partei.

Das macht die Aussage durchsetzungsfähiger und weniger passiv.





Sagen Sie z. B. "Ich fühle mich überwältigt, wenn..." statt "Sie geben mir das Gefühl, überwältigt zu sein, wenn Sie...".

Diese Satzstruktur legt den Fokus klarer und selbstbewusster auf Sie. Gleichzeitig nimmt es die Schuld von der anderen Partei, was es weniger wahrscheinlich macht, dass diese in die Defensive gerät.

Zusätzlich können Sie in Erwägung ziehen, der anderen Partei die Konsequenzen der Verletzung Ihrer Grenzen mitzuteilen.

Dies lässt sie wissen, dass die Grenze ernst gemeint ist und dass ihre Handlungen Konsequenzen haben. Wenn Sie sich entscheiden, mögliche Konsequenzen zu nennen, stellen Sie sicher, dass Sie diese auch durchziehen können.

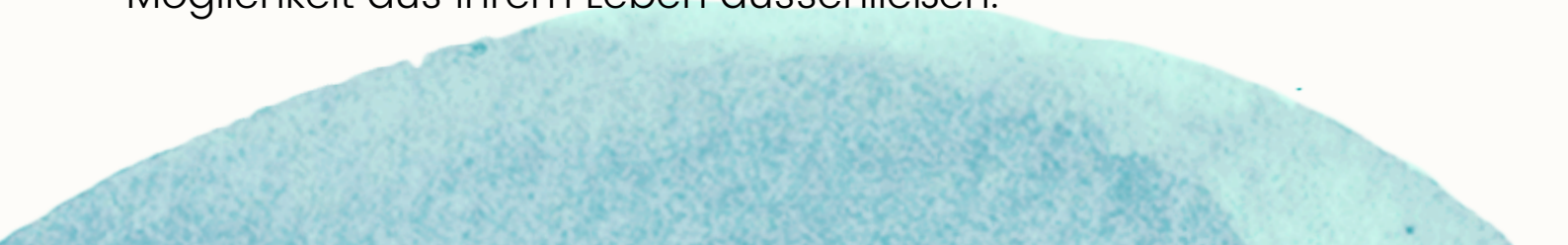
Sagen Sie niemals eine Konsequenz, die Sie nicht auch durchsetzen wollen.


Ein weiterer gesunder Teil der Durchsetzung Ihrer Grenzen ist die Fähigkeit, nein zu sagen. Wann immer jemand Sie bittet, etwas zu tun, das Ihnen unangenehm ist oder für das Sie nicht genug Zeit haben, sagen Sie Nein.

Sie müssen keine Erklärung oder Entschuldigung abgeben. Sagen Sie einfach nein.

Achten Sie darauf, dass Sie darauf hinweisen, wenn jemand Ihre Grenzen nicht respektiert. Wenn jemand wiederholt und bewusst Ihre Grenzen ignoriert, müssen Sie die Person konfrontieren und sehen, was das Problem ist.

Wenn die Person sich weigert, die von Ihnen gesetzten Grenzen zu respektieren, dann sollten Sie sie nach Möglichkeit aus Ihrem Leben ausschließen.





Damit Grenzen wirksam sind, ist es wichtig, sie auf eine Art und Weise zu setzen, die respektvoll und effizient ist.

Denken Sie daran, dass Grenzen dazu gedacht sind, gesunde Beziehungen zu schaffen, nicht eine andere Person zu kontrollieren.

. Von dort aus können Sie beginnen, Grenzen zu setzen, die auf Ihren Bedürfnissen und Werten basieren.

Sobald Sie Ihre Grenzen gesetzt haben, achten Sie darauf, sie auf eine durchsetzungsfähige, aber freundliche Weise durchzusetzen.

Wenn Menschen Ihre Grenzen nicht respektieren, lassen Sie es sie wissen.

