

WISSEN UND TIPPS ZUR BESSEREN PERSÖNLICHEN ABGRENZUNG

Zuerst ein bisschen Wissen vorweg - schadet ja nie 😊

Warum ist Abgrenzung eigentlich wichtig?

Abgrenzung hilft uns, besser bei uns selbst und mit uns selbst zu sein. Wer ständig mit seiner Aufmerksamkeit nur im Außen und bei Anderen ist, wird sich langfristig wahrscheinlich nicht wohl finden. Viele empfinden irgendwann ein Ausgebrannt sein.

Unsere Grenzen innen und außen

Bei **äußeren Grenzen** geht es um es geht um:

Physische Nähe und Distanz zwischen Dingen, Personen, Lebewesen.

- Bsp. Ich mache einen großen Bogen um den Hund.
- Bsp.: Gartenzaun
- Bsp. Ich mag die Weite des Meeres.
- Bsp. Halten Sie den Mindestabstand ein.

Bei unseren **inneren Grenzen** geht es um:

Das Wahrnehmen Gefühle anderer, emotional berührt sein, sich für andere verausgaben.

- Bsp.: Dass meine Kollegin Krebs hat, macht mich ganz fertig.
- Bsp.: Du bist schuld!
- Bsp.: Ich liebe Dich...
- Bsp.: Du hast nie Zeit für mich...

Räume und Grenzen um uns herum:

Wenn wir uns selbst nicht abgrenzen, verschwimmen Räume und Grenzen.

Mach Dir bewusst, wen oder was Du in Deine Bereiche eindringen lässt und wie sich das anfühlt!

Mach Dir bewusst, was Du anderen Menschen damit zugänglich machst und wie sich das anfühlt!



Also:

Abgrenzung beginnt bei der Wahrnehmung Deiner eigenen Bedürfnisse!

Abgrenzung bedeutet Dich und Deine Bedürfnisse ernst zu nehmen!

Abgrenzung bedeutet für Dich und Deine Bedürfnisse selbst eintreten!

Alles klar? Nein?

Ein paar Hypothesen, warum uns Abgrenzung oft so schwerfällt:

- Häufig haben wir schlichtweg nicht gelernt, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit mehr im Außen als im Inneren.
- Wir sind durch tausend Dinge (z.B. Social-Media) in unserer Selbstwahrnehmung beeinflusst oder abgelenkt.
- Wir übernehmen oft lieber die Verantwortung für die Gefühle anderer Menschen, als für uns selbst.
- Wir haben Angst vor Ablehnung, Abwertung, vor dem Alleinsein.
- ...

Merke:

An der Grenze zwischen ICH und DU entstehen Beziehung und Kontakt!

Spüre was Du brauchst!

Abgrenzung = Selbstfürsorge!

Los geht's!

Tipp 1

Nimm 3 Atemzüge bevor Du antwortest.

Überprüfe:

Will ich das?

Habe ich Zeit dazu oder setzt mich das unter Druck?

Was sagt mein Bauch dazu?

Tipp 2

Auf Das Timing kommt es an. Komm auf den Punkt.

Wenn der erste Impuls „Nein“ ist, dann sag auch „Nein“.

Übergehst Du diesen Impuls, wird es immer schwieriger „Nein“ zu sagen.

Keine langen Erklärungen/Rechtfertigungen.

„Freundliche Abgrenzung“: Ich verstehe ja dass,...; Ich helfe gerne, aber...

Tipp 3

Abgrenzung muss nicht entschuldigt werden.

„Es tut mir leid“ vermittelt Mitgefühl und Wertschätzung.

Es gibt keinen Grund sich zu Entschuldigen.

Tipp 4

Stelle Die Warum Frage.

Warum kann ich nicht „Nein“ zu meinem Chef sagen? **Weil** ich mich nicht traue. **Warum** traue ich mich nicht? **Weil** ich Sorge habe, dass er denkt ich bin kein guter Mitarbeiter. **Warum** habe ich Sorge, dass ich kein guter Mitarbeiter bin? **Weil** ich Angst habe, dass mich andere nicht gut finden.

Warum habe ich Angst, dass mich andere nicht gut finden? **Weil** ich Angst vor Zurückweisung habe....

Tipp 5

Abgrenzung ist halb so wild.

Gute Beziehungen halten Abgrenzung problemlos aus.

Viel Erfolg, trau Dich!



(S. Burkert 2021; vgl. Balmer, A.: o.Jg.: Abgrenzung – was bedeutet das genau? Online im Internet: [Abgrenzung- was bedeutet das genau? - anneliese-balmer.ch](https://www.anneliese-balmer.ch/Abgrenzung) [21.06.2021]; vgl. Lingen o.Jg.: 8 Tipps für eine erfolgreiche Abgrenzung. Online im Internet: [8 Tipps für eine erfolgreiche Abgrenzung - lingenverlag.de](https://www.lingenverlag.de/8-Tipps-fuer-eine-erfolgreiche-Abgrenzung) [21.06.2021]; Grafik: Simone Burkert 2019)