

Ich Sorge für mich selbst und setze Grenzen!

„Wer sich selbst nicht auf die rechte Art liebt, kann auch andere nicht lieben.
Denn die rechte Liebe zu sich ist auch das natürliche Gutsein zu anderen.
Selbstliebe ist also nicht Ichsucht, sondern Gutsein.“

Robert Musil

Sicherlich sind Sie ein Mensch, der die große Gabe hat, Empathie zu empfinden. Das ist ein großer Schatz, denn er erlaubt uns, die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen. Doch manchmal ist es so, dass genau diese Gabe zur Bürde wird: wir sind uns unserer eigenen Gefühle nicht (mehr) bewusst oder machen uns die Gefühle anderer Menschen zu eigen. Dann fühlen wir uns unwohl. Eine gute Möglichkeit, aus der Bürde wieder eine Gabe zu machen ist es, rechtzeitig die eigenen Gefühle zu erkennen und sinnvolle Grenzen zu setzen. Grenzen müssen nicht in Stein gemeißelt sein. Sie können Sie jederzeit neu überdenken und neu entscheiden. Aber sie bieten uns Halt in unserem Leben mit all den täglichen Herausforderungen und Entscheidungen.

Ein paar gewagte Thesen vorneweg

Wer nicht Nein sagen kann, fühlt sich geschmeichelt. Werden wir um Hilfe gebeten fühlen wir uns gebauchpinselt. Manche gefallen sich in der Rolle des Retters oder Ratgebers. Und sagen deshalb oft „Ja, gerne!“ Möglicherweise hat der Fragesteller Ihre Schwäche schon mit einkalkuliert, denn der „Schmeichelei gehen auch die Klügsten auf den Leim“, wie schon der französische Dramatiker Molière sagte.

Wer nicht Nein sagen kann, leidet am Helfer-Syndrom. Werden wir gebraucht fühlen wir uns wertvoll und können dadurch unser Selbstwertgefühl aufpolieren.

Wer nicht Nein sagen kann, hat Angst vor Ablehnung. Niemand wird gerne aus einer Gruppe ausgeschlossen oder findet es toll, wenn er nicht gemocht oder für egoistisch gehalten wird. Haben wir davor Angst, sagen wir oft Ja und meinen ein Nein.

Wer nicht Nein sagen kann, hat Angst, etwas zu verpassen. Bei jedem Kaffeekränzchen dabei sein? Jeden neuen Film gesehen haben oder jede Nacht um die Häuser ziehen? Auch wenn wir am anderen Tag total übermüdet sind oder wir lieber Zeit mit anderen Menschen verbringen möchten? Viele machen das nur aus einem Grund: sie möchten nichts verpassen.

Wer nicht Nein sagen kann, fürchtet die Konsequenzen. Jedes Nein hat Konsequenzen (jedes Ja aber auch....). Wir könnten abgelehnt werden, unser Gegenüber ist enttäuscht oder sogar sehr wütend. Dann ist es oft schwer, die eigenen Gefühle plus die Gefühle des anderen auszuhalten.

Wer nicht Nein sagen kann, fühlt sich verantwortlich. Und zwar für alles und für jeden. Gerne sind wir dann bereit, Arbeit von anderen zu übernehmen. Doch ist das wirklich unsere Aufgabe? Liegt es wirklich in unserer Verantwortung, wenn der andere seine Arbeit nicht pünktlich erledigt bekommt?

Wer nicht Nein sagen kann, vergleicht sich mit anderen. Sie wollen das Beste aus sich herausholen? Gut! Aber tun Sie dies aus eigenem Antrieb oder vergleichen Sie sich mit anderen und denken, dass Sie nicht genügen?

Grenzen zu setzen erfordern ein gesundes Selbstbewusstsein. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns zuerst einmal selber besser kennenlernen. Folgende Fragestellungen können uns dabei helfen:

- Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Nach welchen Werten handeln Sie? Was ist Ihre Lebensaufgabe? Worauf liegt Ihr Fokus?
- Was macht Sie glücklich? Was macht Sie traurig, aggressiv oder hilflos?
- Was sind Ihre täglichen Bedürfnisse?
- Was macht Ihnen Angst? In welchen Situationen empfinden Sie Angst? Was denken Sie, wo diese Angst begründet ist? Was würde Ihnen helfen, mit der Angst besser umgehen zu können?
- Für was sind Sie dankbar? Worauf sind Sie stolz? Was möchten Sie gerne sich und anderen vergeben?
- In welchen Situationen fühlen Sie sich „schuldig“? Was denken Sie, woher das kommt?
- Glauben Sie immer genau das, was Sie denken? Vielleicht sollten Sie sich Ihre Glaubenssätze einmal näher anschauen und gegebenenfalls korrigieren.
- Bei welchen Menschen oder Menschengruppen fühlen Sie sich zugehörig? Bei welchen eher am Rand? Was denken Sie, warum das so ist? Was könnten Sie ändern?
- Wann fühlen Sie sich so richtig selbstbewusst und selbstsicher? In welchen Situationen klappt das nicht so gut und warum nicht?
- Was macht Sie stark? Was schwächt sie, bzw. nimmt Ihnen Energie?

Wer sich abgrenzt bestimmt über seine eigenen Grenzen. Dabei sollten die Grenzen möglichst schon vor möglichen Konfliktsituationen gestaltet werden, damit Sie sie bei Bedarf sofort ziehen können. Das ist nicht immer leicht, aber machbar. Stellen Sie sich doch mal folgende Fragen:

- Kenne ich meine Grenzen? Ist die Grenze bei allen Menschen und in allen Situationen gleich?
- Kann ich meine Grenzen klar kommunizieren? Wie kann ich meine Grenzen kommunizieren (verbal / nonverbal)?
- Wie reagiere ich, wenn andere meine Grenzen ignorieren und sich darüber hinwegsetzen?
- Wie flexibel bin in meiner Grenzsetzung? Kann z.B. aus einem Nein auch ein Ja werden, wenn sich die Bedingungen ändern?

Sie sind ein Gewinner, wenn Sie klar Nein und auch klar Ja sagen.

- Kennen die anderen Menschen Ihre Grenzen, weiß jeder von Anfang an Bescheid. Sie beugen dem Ärger vor.
- Stehen wir für uns ein, fühlen wir uns selbstbewusster und sind glücklicher.
- Nehmen wir eine klare Position ein, stärken wir unser Image und auch unser Ansehen.
- Wir akzeptieren die Grenzen anderer. Das erleichtert uns das Miteinander.

Sich emotional abzugrenzen, bedeutet, die eigenen Gefühle von denen anderer zu trennen. Je besser Sie sich selbst kennen, desto leichter fällt Ihnen emotionale Abgrenzung. Versuchen Sie, Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, sie auszuhalten und sie evtl. Ihrem Gegenüber mitzuteilen.

Wahrnehmungsübungen

- Nehmen Sie sich im Alltag immer mal wieder Zeit, Ihre Gefühle wahrzunehmen. Welche Gefühle tauchen auf? Was denken Sie, warum gerade diese Gefühle auftauchen? Wo können Sie die Gefühle in Ihrem Körper spüren? Spüren Sie, was Ihnen gute Laune macht, was Ihnen den Tag vermiest oder was Sie wütend zurücklässt.
- Beobachten Sie, welche Gefühle bestimmte Menschen oder Situationen bei Ihnen auslösen? Macht Sie der Kontakt mit einer bestimmten Person glücklich, traurig oder wütend? Sind es wirklich Ihre Gefühle? Oder spüren Sie die Gefühle Deines Gegenübers?
- Beobachten Sie sich selbst in Konfliktsituationen: Welche Gefühle kommen in Ihnen hoch? Wo können Sie diese spüren? Wie gut / schlecht sind sie für Sie auszuhalten? Und warum?
- Spüren Sie in sich hinein, warum Sie Ja sagen, wenn Sie Nein meinen? Haben Sie Angst, dass Ihr Gegenüber Sie nicht mehr mag? Sind Sie so erzogen, dass Sie immer hilfsbereit sein mussten? Fallen Sie auf Schmeicheleien herein? Oder sind Sie es einfach nicht gewohnt, dass Sie nach Ihrer Meinung gefragt werden?

Wer sich dauerhaft abgrenzen möchte, muss an seinem Selbstwertgefühl und seinem Selbstbewusstsein arbeiten. Wenn Sie Ihre Grenzen kennen und diese klar und bestimmt, aber freundlich kommunizieren, dann können Sie sich positiv abgrenzen.

So geht's leichter!

Verschaffen Sie sich Bedenkzeit!

- „Da muss ich erst mal drüber nachdenken. Kann ich Dich morgen anrufen?“
- „Oh, da bin ich im Moment überfragt. Ich schaue in meinen Terminkalender und gebe Dir dann Bescheid?“
- „Das kommt jetzt sehr plötzlich. Bitte gib mir ein wenig Bedenkzeit. Ich schicke Dir dann eine Mail.“

Fragen Sie sich:

- Möchte ich das?
- Möchte **ich** das?
- Möchte ich **das**?

Spüren Sie genau in sich hinein und treffen Sie dann eine Entscheidung! Oft muss es auch nicht ein ganzes Nein sein, sondern ein Ja mit Einschränkung: „Ja, ich gehe gerne mit Deiner Mutter spazieren. Doch habe ich diese Woche keine Zeit. Wenn sie mag, verabreden wir uns auf Dienstag von 15-16 Uhr.“ Oder: „Es tut mir leid, heute Abend kann ich leider nicht. Wollen wir dafür am Samstag ins Kino gehen?“

Lassen Sie die Begründung weg!

Lange Begründungen kommen oft als Ausreden rüber oder Ihr Gegenüber spürt Ihre Unsicherheit. Also, nicht alles minutenlang begründen und erklären. Und lassen Sie die Ausreden weg. Diese werden von Ihrem Gegenüber immer durchschaut.

Viele Wege führen nach Rom! Und so kann man auf viele Arten Nein sagen. Hier ein paar Beispiele:

- „Nein.“
- „Nein, das geht leider nicht.“
- „Nein, ich muss ablehnen.“
- „Nein, ich mache grundsätzlich nicht bei Umfragen mit.“
- „Nein, ich kann verstehen, dass du Hilfe brauchst, aber die Wochenenden gehören meiner Familie.“
- „Nein. Du weißt, ich helfe Dir gerne, aber für diese Projekt fehlt mir die Zeit / Erfahrung / Know How.“

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken! Sie haben Angst, Nein zu sagen? Warum ist das so? Versuchen Sie, Ihrer Angst Schicht für Schicht auf die Schliche zu kommen. Hier ein Beispiel:

„Warum habe ich Ja gesagt und ein neues Aufgabengebiet übernommen, obwohl ich dafür gar keine Zeit habe?“ / „Ich habe die Aufgabe übernommen, weil ich meinen Chef nicht verärgern möchte?“ / „Warum möchte ich meinen Chef nicht verärgern?“ / Ich möchte ihn nicht verärgern, weil er dann laut wird und mich anschreit.“ / „Warum ist es mir unangenehm, dass mein Chef laut wird?“ / „Es ist mir unangenehm, weil ich das von meinem Vater kenne.“ / „Habe ich zu meinem Chef das gleiche Verhältnis wie zu meinem Vater? Bin ich in der gleichen Position?“ / „Nein, ich bin jetzt eine erwachsene Frau und kann für mich sorgen.“

Es ist wichtig, dass wir an unseren Glaubenssätzen arbeiten. Eine wichtige Unterstützung kann dabei „The Work“ von Byron Kathie sein (s. u.).

Übernehmen Sie Verantwortung! Sie haben Ja gesagt? Dann stehen Sie dazu. Sie haben Nein gesagt? Dann stehen Sie auch dazu.

Pfeifen Sie auf die Meinung der anderen. Sie haben Nein gesagt und das passt manchen nicht? Ja, das kann passieren. Doch vertragen tragfähige Beziehungen und Freundschaften ein ehrliches Nein. Bleiben Sie bei sich und machen Sie sich nicht die Gefühle anderer zu Ihren.

Verfolgen Sie Ihre Lebensaufgabe und leben Sie Ihre Werte! Dann ergibt sich oft ganz von alleine, wozu Sie Ja oder Nein sagen.

Wir Menschen lernen nicht von heute auf morgen, wie man sich gut abgrenzt. Oft müssen wir jahrelang üben. Haben Sie einfach ein bisschen Geduld mit sich und schauen Sie mit Nachsicht auf Situationen, in denen es nicht so gut geklappt hat.

Sollte mal alles schief gegangen sein, bzw. Ihre gesetzte Grenze wurde überschritten, können Ihnen diese Gedanken helfen:

- Erkennen Sie Ihre Grenzen! Überlegen Sie ganz genau, wo Sie Ihr beim nächsten Mal Ihr Stoppschild aufstellen.
- Visualisieren Sie Ihre Grenzen! Stellen Sie sich bildlich eine Grenze zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber vor. Das kann eine Schranke sein, ein Zaun oder eine gedachte Schnur.
- Verteidigen Sie Ihre Grenzen! Setzen Sie eine Grenze, indem Sie offen aussprechen, was Ihnen zu weit geht oder was Sie als unangenehm oder störend empfinden.
- Gehen Sie als gutes Beispiel voran und akzeptieren Sie die Grenzen Ihres Gegenübers!
- Bleiben Sie freundlich! Ein höfliches Nein ist auch ein Nein.
- Finden Sie die Ursache! Warum fiel es Ihnen in dieser Situation so schwer, eine Grenze zu setzen? Waren Sie überrumpelt? Wurde Ihnen geschmeichelt? Wollten Sie Liebling sein? Oder haben Ihnen Ihre Glaubenssätze einen Strich durch die Rechnung gemacht?
- Bleiben Sie offen für ein Ja! Wenn es für Sie passt.

Was macht mich glücklich?

Was macht Sie glücklich? Bei welchen Aktivitäten fühlen Sie sich gut? Was unternehmen Sie gerne alleine oder mit Freunden? An welche Gegebenheiten denken Sie auch Tage später noch mit einem Lächeln zurück?

Schreiben Sie hier Ihre Glücksmomente nieder 😊.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Finden Sie Ihr WARUM! Lebensaufgabe und Werte.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, warum eine Veränderung für Sie so wichtig ist? Was ist Ihre Lebensaufgabe? Was sind Ihre Werte?

Ihre Antworten auf diese Fragen können Ihnen helfen, Ihr Leben zu verändern. Und sie geben Ihnen Halt, wenn es mal nicht so gut läuft.

Denn wie schon Friedrich Nietzsche sagte: „Wer ein starkes Warum hat, der kann fast jedes Wie ertragen.“

Das ist mein WARUM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Energiequellen und Energieräuber

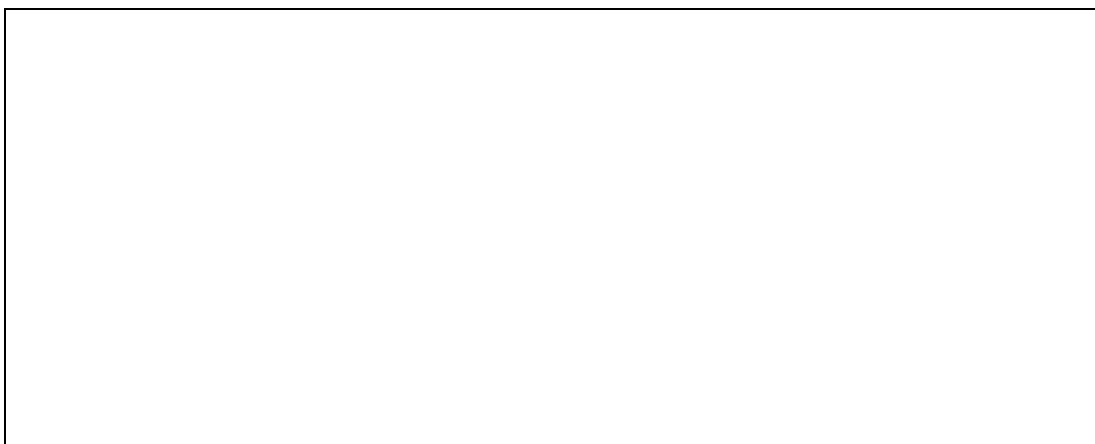
Kennen Sie das? An manchen Tagen sind Sie voller Energie und an anderen fühlen Sie sich völlig kraftlos? Sie merken, dass Ihnen das Zusammensein mit manchen Menschen unglaublich gut tut und Sie nach einem Treffen mit anderen Menschen kraftlos zurückbleiben?

Machen Sie sich bewusst, was Ihnen Energie gibt und was Ihnen Energie nimmt. Überlegen Sie, wie Sie es schaffen, Ihre Energie gut zu halten.

Was sind Ihre Energiequellen? Wer oder was macht Sie kraftvoll und stark? In welchen Momenten spüren Sie Ihre Kraft? Und wann Ihre Lebensfreude?



Wann sind Sie nicht mit Ihren Energiequellen verbunden? Wer oder was lässt Sie schwächer werden? In welchen Momenten wird Ihre Kraft weniger? Wann sind Sie nicht mit Ihrer Lebensfreude verbunden?



Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, über unser Umfeld, ja sogar über die Welt. Glaubenssätze geben Menschen, Situationen und Dingen eine eigene Bedeutung, eine Wertung oder eine Ursache. Oft sind sie in unserem Unterbewusstsein verankert. Sie beeinflussen aber unser Denken und Handeln.

Wenn wir unser Leben verändern möchten, ist es hilfreich, sich die eigenen Glaubenssätze bewusst zu machen.

Byron Katie, eine US-Amerikanerin hat uns dazu ein tolles Arbeitsmittel an die Hand gegeben: „The Work“. Byron Katie erkannte, dass nicht die Welt, ihr Partner oder ihr Umfeld Ursache für ihre Depression war, sondern, dass sie mit ihren positiven Gedanken ihre Erkrankung selbst positiv beeinflussen konnte. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu unternehmen, die Welt ändern zu wollen, veränderte sie ihre Sicht auf die Welt. Sie arbeitete an ihren Glaubenssätzen.

Glaubenssätze können z. B. sein:

- Das schaffe ich nie!
- Dazu bin ich zu dumm, zu dick, zu alt...!
- Nie bekomme ich das, was ich will!

Um mit und an den Glaubenssätzen zu arbeiten, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

1. Ist die Aussage wahr?
2. Kann ich mit 100%iger Sicherheit sagen, dass sie wahr ist?
3. Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie würde ich mich dabei fühlen und leben?

Und dann finden Sie eine Umkehrung, d.h. Sie formulieren eine für Sie positiven Glaubenssatz.

Ein Beispiel: „**Ich bekomme nie, was ich möchte!**“

1. **Ist die Aussage wahr?** Nein, die Aussage ist nicht wahr, denn tagtäglich erreichen Sie Ziele, die sie sich gesetzt haben (ein gemütlicher Fernsehabend, ein erfolgreicher Vertragsabschluss, ein liebevolles Wort an Ihre Kinder....)
2. **Kann ich mit 100%iger Sicherheit sagen, dass sie wahr ist?** Nein, denn ich erinnere mich, dass ich schon oft Dinge bekommen habe, die mir wichtig waren (eine abgeschlossene Berufsausbildung, eine gute Freundschaft, eine Tafel Schokolade....)
3. **Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube?** Sie fühlen sich beispielsweise klein, vergleichen sich mit anderen oder fühlen sich in der Opferrolle.
4. **Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?** Wie würde ich mich dabei fühlen und leben? Wahrscheinlich wären Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst und können diese gut akzeptieren.

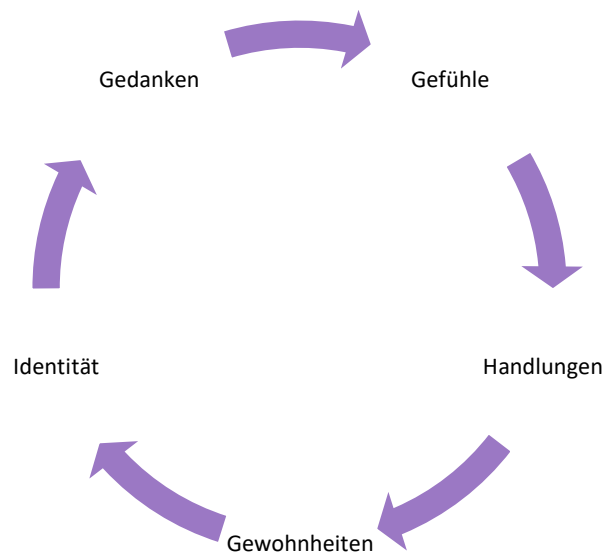
Die Umkehrung könnte beispielsweise lauten: „**Ich überlege mir, welche Ziele ich erreichen möchte und gebe mein bestmöglichstes, diese zu erreichen. Dabei setze ich meine Stärken und Schwächen fokussiert ein.**“

„Nur wer die Vergangenheit kennt,
kann die Gegenwart erkennen
und die Zukunft bestimmen.“

(Laotse)

Identitätskreislauf

Mit diesem ewigen Kreislauf aus Gedanken, Gefühlen, Handlungen, Gewohnheiten kreieren wir unsere immer gleiche Identität. Sie wird zu unsere Persönlichkeit. Wir können den Kreislauf durchbrechen, wenn wir uns alte Themen anschauen und diese heilen.



Oder wie es ein chinesisches Sprichwort sagt:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Darauf bin ich heute stolz – 3 Dinge

Worauf sind Sie stolz? Notieren Sie sich jeden Tag 3 Dinge auf die Sie heute stolz sind. Es geht um die kleinen Dinge, die Sie im Alltag stolz gemacht haben (z.B. neues Rezept ausprobiert, die Steuererklärung abgegeben, mit dem Kind gespielt).

Wenn Sie möchten, drucken Sie sich die Blätter beliebig oft aus oder nehmen Sie dieses Blatt als Kopiervorlage.

Heute bin ich stolz auf mich, weil

--	--	--

Heute bin ich stolz auf mich, weil

--	--	--

Heute bin ich stolz auf mich, weil

--	--	--

Heute bin ich stolz auf mich, weil

--	--	--

Vergebung – 3 Dinge

Oft passiert es, dass wir uns für Dinge entwerten, die wir getan haben. Wir dürfen uns erlauben, „Fehler“ zu machen und wir dürfen uns selbst vergeben.

„Vergebung verändert nicht die Vergangenheit,
aber sie vergrößert die Zukunft.“

(Paul Boese)

Notieren Sie sich jeden Tag drei Dinge, die Sie sich vergeben möchten. Dabei geht es um die kleinen Dinge, von denen Sie denken, dass Sie nicht richtig gehandelt haben wie z.B. zu viel gegessen oder mit dem Kind gemeckert.

Wenn Sie möchten, können Sie sich die Blätter beliebig oft ausdrucken oder dieses Blatt als Kopiervorlage verwenden.

Heute vergebe ich mir

--	--	--

Heute vergebe ich mir

--	--	--

Heute vergebe ich mir

--	--	--

Feiern Sie Ihre Erfolge!

Notieren Sie sich hier Ihre Erfolge der letzten Woche. Seien Sie stolz auf sich. Feiern Sie! Gerne können Sie sich die Blätter beliebig oft ausdrucken und die Übung wiederholen.

Meine Erfolgsliste: Darauf bin ich stolz!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sie haben all Ihre Erfolge der letzten Woche aufgeschrieben? Prima!

Dann stehen Sie nun auf und gehen Sie zu einem Spiegel. Klopfen Sie sich auf die Schulter und sagen Sie laut: Das hast Du gut gemacht. Ich bin stolz auf Dich.

Das mag sich beim ersten Mal komisch anfühlen. Probieren Sie es aus.



Andrea Schmid

Praxis für Gesprächstherapie

Ludwigstrasse 18

73061 Ebersbach / Fils

Tel.: 0157-57345690

www.praxis-andrea.schmid.de

kontakt@praxis-andrea-schmid.de