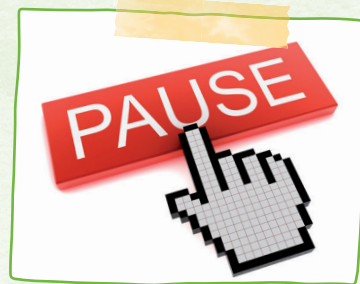


Wie grenze ich mich souverän ab? – 4 Steps

Step 1: Die Fünf-Sekunden-Pause

Das Ziel besteht darin, Automatismen zu unterbrechen und Raum für bewusste Entscheidungen zu schaffen.

- Wenn Sie jemand um etwas bittet, atmen Sie bewusst ein und aus.
- Sagen Sie nicht sofort zu, sondern formulieren Sie eine neutrale Verzögerung.
 - „Ich schaue kurz, ob das für mich machbar ist.“
 - „Ich gebe dir in zehn Minuten Bescheid.“



Step 2: Sicherheit im Alltag gewinnen

Um nicht „übrumpelt“ zu werden, hilft es, verschiedene Situationen, die Abgrenzung benötigen, vorab zu durchdenken und laut zu benennen. So fällt es leichter, nicht in die Ja-Falle zu tappen und eigene Gepflogenheiten langfristig zu durchbrechen.

Stellen Sie sich verschiedene Alltagssituationen vor und wählen Sie die für Sie passende Variante des Neinsagens aus:

1.
.
.

Nein-Variante:

2.
.
.

Nein-Variante:

3.
.
.

Nein-Variante:

Formulieren Sie diese schriftlich oder sprechen Sie sie mehrfach laut aus.

Step 3: Vereinbarung mit sich selbst

Suchen Sie sich drei Situationen/Personen aus, in denen/zu denen Sie in den nächsten Tagen ganz bewusst Nein sagen. Formulieren Sie das Warum und das Wie.

1.
2.
3.

Step 4: Mikro-Grenzen setzen

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Um sich langfristig souverän abgrenzen zu können, ohne andere zu verletzen oder „vor den Kopf zu stoßen“, können Sie mit kleinen, kurzen Übungen beginnen. So gewöhnen Sie sich langsam daran, bewusst eine Grenze zu setzen, und geben anderen die Chance, sich an diese Abgrenzung zu gewöhnen.

Starten Sie mit kleinen Grenzen. Dadurch können Sie sich ausprobieren, Erfahrungen sammeln, Routinen entwickeln und Ihren Mut ausbauen. Je öfter Sie solche Mikro-Grenzen setzen, desto natürlicher wird es für Sie, auch einmal resolut Nein zu sagen. Reflektieren Sie kurz, wie es Ihnen danach geht.

Mögliche Mikro-Grenzen können sein:

- „Ich bin jetzt 15 Minuten nicht ansprechbar.“
- „Das bespreche ich morgen. Heute möchte ich mich auf Anderes konzentrieren.“
- „Ich brauche einen Moment. Ich rufe später zurück.“
- „Wenn meine Tür geschlossen ist, möchte ich bitte nicht gestört werden.“

