

**Der Schlüssel zur Selbstbestimmung
mit tiefer Erfüllung**

**beHERZt
GRENZEN
setzen**



**ohne
Wenn und Aber**



**Gestalte dein Leben.
bewusst. nachhaltig. verbunden.**

Yasmin Heider

 **VERLAG
COLDITZ**

**Gesunde Grenzen sind nicht dazu da,
dich einzuengen, sondern dem Kern
deines Seins einen individualisierten
Ausdruck zu ermöglichen.**

Impressum

© 2025 Yasmin Heider

Umschlaggestaltung: Yasmin Heider, Ricarda Colditz

Lektorat, Korrektorat: Ricarda Colditz

Buchsatz: Ricarda Colditz

Verlag Colditz, <https://verlag-colditz.de>, Tanna

Druck: Wir machen Druck

ISBN

Paperback ISBN 978-3949481161

E-Book ISBN 978-3949481178

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss: Erfolg und Misserfolg bei deiner persönlichen Entwicklung mit diesem Workbook hängen hauptsächlich von dir selbst ab, von deiner Einstellung und deinem Willen zur Veränderung und Selbstreflexion. Die Verantwortung für deine körperliche und geistige Gesundheit trägst du in vollem Umfang selbst. Die Inhalte und Fragestellungen in diesem Workbook stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar und wurden nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Eine Garantie oder Verantwortung seitens der Autorin und des Verlages kann nicht übernommen werden.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

Yasmin Heider

Beherzt Grenzen setzen – ohne Wenn und Aber

Gestalte dein Leben. bewusst. nachhaltig. verbunden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Einleitung	11
#1 Gesunde Grenzen: Gestaltwandler par excellence	16
#2 Symptome ungesunder Grenzen.....	19
#3 Dein Weg zu beherzten Grenzen: ein erster Überblick	24
1. Schritt: Die Grundlagen und Ressourcen.....	28
2. Schritt: Die inneren Grenzen.....	31
3. Schritt: Lerne, dich selbst zu führen.....	33
4. Schritt: Die äußeren Grenzen	35
5. Schritt: Beherzt Grenzen setzen.....	36
#4 Erster Schritt: Grundlagen und Ressourcen gesunder Grenzen.....	41
Die Rolle des autonomen Nervensystems	41
Die Komfortzone.....	43
Die Vermeidungs- oder Überlebenszone	47
Übungen zur Stärkung deiner Grundlagen und Ressourcen.....	51
Atem als Schlüssel zum Nervensystem.....	51
#5 Zweiter Schritt: Die inneren Grenzen.....	59
Gesunde Grenzen: ein Perspektivenwechsel.....	59
Warum du deinen eigenen Raum hüten solltest.....	66
Verkörperung deiner Grenzen: Körper und inneres Erleben im Einklang	68
Die inneren Räume kennen lernen.....	71
Die physische Ebene und ihre Grenzen	74
Die emotionale Ebene und ihre Grenzen	76
Die mentale Ebene und ihre Grenzen.....	78
Die energetische Ebene und ihre Grenzen	80
Zeitliche Grenzen.....	83
Soziale Grenzen.....	84

#6 Dritter Schritt: Lerne dich selbst besser führen	88
Was dich bewegt.....	90
Überzeugungen.....	91
Werte	94
Bedürfnisse	95
Wünsche.....	98
Absichten	101
Was dich lähmt	105
Der Interessenskonflikt	108
#7 Vierter Schritt: Die äußeren Grenzen.....	114
Das Herz im Spannungsfeld zwischen ich und du.....	114
Die Feinheiten menschlichen Zusammenseins.....	117
Konkurrenz.....	117
Kooperation.....	120
Synergie.....	122
Überall lauern Missverständnisse	124
#8 Kleiner Zwischenstand.....	130
#9 Fünfter Schritt: Beherzt Grenzen setzen	136
#10 Deine Reise zu beherzten Grenzen	200
Über mich	204
Dank	209
Weiterführende Literatur	211

Vorwort

Stell dir einmal vor, du würdest morgen aufwachen und dein Leben wäre im Fluss. Du hättest die passenden Menschen um dich herum, würdest deine Berufung leben und dein Leben aktiv aus dem Herzen gestalten. Wie würdest du dich fühlen? Nimm dir einen Moment, um dem nachzuspüren.

Vielleicht bist du gerade in einer Phase, in der du das genaue Gegenteil davon erlebst. Du bist blockiert, ratlos und schwankst zwischen Lähmung und Aktionismus, um deine Herausforderungen und Probleme zu lösen. Je mehr Zeit vergeht, desto anstrengender wird dein Leben, weil du Unmengen an Energie aufbringen musst, um überhaupt zu funktionieren und dich durchzukämpfen.

Vielleicht kämpfst du aber auch gar nicht, fühlst dich eher wie ein Fähnchen im Wind und erlebst, wie sich die Dinge in deinem Leben „einfach so“ ereignen und du scheinbar nichts daran ändern kannst. So oder so, als „Kämpfer“ oder als „Fähnchen“ lebst du an deinem Leben vorbei und fühlst dich immer frustrierter und niedergeschlagener.

Wie lange möchtest du noch zulassen, dass andere oder das „Schicksal“ über dich und dein Leben bestimmen, während du auf der Zuschauertribüne sitzt? Diese Frage mag im ersten Moment vielleicht provokant klingen, doch in einer Zeit, in der Krisen und Veränderungen Schlag auf Schlag kommen, ist sie wichtiger denn je. Genau in solchen Momenten sind gesunde, beherrzte Grenzen essenziell. Sie geben dir Halt und Orientierung und eröffnen dir gleichzeitig die Möglichkeit, dein Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Gesunde Grenzen sind weit mehr als nur ein „Nein“. Sie sind eine kraftvolle Basis, die dir erlaubt, bewusst zu handeln, Beziehungen auf Augenhöhe zu gestalten und Freiräume für dich und auch

andere zu schaffen. Sie sind weder starre Mauern noch egoistische Barrieren, sondern flexible und herzgetragene Gestaltungskräfte, die dir helfen, dich mit Klarheit und Mut durch dein Leben zu bewegen und dieses zu gestalten. Mit ihnen kannst du dein Leben zum Blühen bringen.

Gesunde und beherzte Grenzen sind das Flussbett, durch das der Fluss deines Lebens fließt. Sie sind kein Garant dafür, dass du nie wieder Herausforderungen meistern musst oder Miesepetern in deinem Leben begegnen wirst, aber sie ermöglichen dir, auf die unterschiedlichen Lebensanforderungen konstruktiv zu antworten.

Sie helfen dir, Wesentliches von Unwesentlichem, Gesundes von Ungesundem und Wahrheit von Lüge zu unterscheiden. Auf dieser Grundlage tragen sie zu Ordnung und Selbstbestimmung in deinem Leben bei.

Doch bevor du in den Genuss gesunder Grenzen kommen kannst, musst du erkennen, wo du dir selbst im Weg stehst. Du hast sicher schon erlebt, wie schwierig es sein kann, Grenzen zu setzen, oder überhaupt zu erkennen, wo sie nötig wären und stehst dann oft schon mit dem Rücken zur Wand. Dann hast du das Gefühl, dich „irgendwie“ abgrenzen zu müssen, um zu überleben oder das Schlimmste abzuwenden. Vielleicht gelingt es dir auch kurzfristig, aber schon bald wirst du dich in ähnlichen Situationen wiederfinden. Es ist nicht nachhaltig, Grenzen (fast) ausschließlich als Notlösung oder notwendiges Übel zu setzen. Wenn du Grenzen als kraftvolle Helfer betrachten könntest, die nicht nur schützen, sondern auch Raum für Wachstum und Erfüllung schaffen, würde das deine Perspektive erweitern und du könntest tatsächlich das volle Potenzial dieser Gestaltungskräfte für dich nutzen.

Dieses Workbook lädt dich ein, genau das zu entdecken. Es möchte dir Inspirationen, praktische Übungen und neue Perspektiven an die Hand geben, damit du deinen Alltag bewusst gestalten und mit deinen Herzenswünschen in Einklang bringen kannst.

Allerdings ist das kein Workbook, das du „mal eben so“ nebenbei in deinem Alltag mitlaufen lässt. Das bedeutet nicht, dass du dich täglich stundenlang damit befassen sollst, aber es erfordert von dir die Entscheidung, für dein Leben wieder (gesunde) Verantwortung zu übernehmen und in deine Kraft kommen zu wollen. Du wirst dich nicht immer wohl dabei fühlen, soviel sei gesagt.

Dieses Workbook wird dich herausfordern, weil es an „bekannten“ Konzepten kratzt und auch in seiner Gestaltung und Herangehensweise eher unkonventionell ist. Vielleicht wirst du die ein oder andere Passage auch mehrfach lesen müssen, bis du sie verstanden und verinnerlicht hast. Ich verwende bewusst keine „Kindersprache“, weil ich möchte, dass du dich mit dem Geschriebenen aktiv auseinandersetzt, dir deine eigenen Gedanken machst und zu deinen eigenen Schlussfolgerungen kommst. Du sollst durch meinen Text nicht bevormundet, sondern inspiriert werden, das Thema „Grenzen setzen“ nicht nur anders zu betrachten, sondern auch anders umzusetzen. Das Workbook aktiviert und begleitet deinen ganz individuellen Erkenntnisweg.

Die vielen Übungen sind bewusst gewählt und sollen dir helfen, Grenzen nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern auch physisch zu begreifen. Einige Übungen haben etwas mit „Raumwahrnehmung“ zu tun, und zwar deswegen, weil Grenzen nichts anderes sind als die Kräfte, die einen Raum erst zum Raum und als solchen erfahrbar machen. Sobald du also „Raum“ wahrnimmst, nimmst du Grenzen wahr. Wahrnehmung ist für das gesunde und beherzte Setzen von Grenzen unerlässlich. Damit du dich voll und ganz auf dein inneres Erleben fokussieren kannst, sind entsprechende Übungen auch als Audiodatei zum Download verfügbar. Die Textform der Übungen ist bewusst kurz gehalten und gibt nur die Grundidee der Übung wieder. Damit du die vertonten Übungen erkennen kannst, sind sie hellgrau hinterlegt. (Den Link für den Download findest du am Buchende auf Seite 203.)

In diesem Sinne wünsche ich dir eine aufschlussreiche und tiefgehende Reise zu deinen neuen Grenzen und deinem Leben in Selbstbestimmung mit tiefer Erfüllung.

Einleitung

Was wäre, wenn ich behaupten würde, dass es für das Setzen gesunder Grenzen gar nicht so sehr auf das Wörtchen „Nein“ ankommt? Oder dass es keine universelle Strategie gibt, die für alle funktioniert? Würde dich das überraschen oder vielleicht sogar irritieren? Lass uns gemeinsam einen frischen Blick auf dieses komplexe Thema werfen und entdecken, wie du Grenzen so setzen kannst, dass sie wirklich zu dir passen.

Grenzen setzen ist etwas, das Millionen von Menschen täglich tun, sei es in Beziehungen, in der Familie oder am Arbeitsplatz. Doch die Ergebnisse könnten unterschiedlicher kaum sein. Wie sieht es bei dir aus? Welche Strategien hast du bisher ausprobiert, um deine Grenzen zu wahren? Und wie erfolgreich waren sie?

Vielleicht hast du erlebt, dass du trotz guter Vorsätze immer wieder an den gleichen inneren Zweifeln oder äußeren Konflikten scheiterst. Du möchtest dein Leben selbstbestimmt gestalten, aber die Balance zwischen Eigenverantwortung und sozialer Verträglichkeit erscheint dir oft schwer erreichbar. Vielleicht sagst du „Ja“, obwohl du eigentlich „Nein“ meinst, oder du schottest dich ab, um dich zu schützen, nur um danach festzustellen, dass auch das keine Lösung ist.

Das Problem dabei: Grenzen, die nur aus dem Kopf kommen, bleiben oft wirkungslos. Wenn sie nicht in deinem ganzen Wesen – Geist, Seele und Körper – verankert sind, werden sie weder authentisch noch nachhaltig sein. Darum geht es in diesem Workbook: Deine Grenzen ganzheitlich zu betrachten und sie bewusst, klar und mit Herz zu setzen.

Dieser Prozess erfordert einen Perspektivenwechsel. Grenzen sind mehr als Abgrenzung. Sie sind eine schöpferische Kraft, die dein Leben in den Fluss bringen, Räume für Wachstum schaffen und

gesunde Verbindungen ermöglichen kann. Es ist keine schnelle Lösung, sondern ein Weg, der Zeit und Aufmerksamkeit braucht. Doch er lohnt sich: Mit jeder bewussten Grenze gewinnst du nicht nur Klarheit, sondern auch Freiheit und Lebensfreude.

Dieses Workbook unterstützt dich dabei, Körper, Geist und Seele in Einklang mit deinem Herzen zu bringen, um gesunde Grenzen auf eine ganzheitliche Weise setzen zu können. Es hilft dir, die Mechanismen und Aspekte, die dabei eine Rolle spielen, besser zu verstehen und gleichzeitig in deinem Alltag konkret und praktisch zu werden. Denn es geht nicht darum, nur Wissen anzuhäufen, sondern dieses auch umzusetzen.

Mit Reflexionsfragen, praktischen Tipps und einfachen Übungen wirst du dazu eingeladen, Neues auszuprobieren und Schritt für Schritt in dein Leben zu integrieren. Beispiele aus der Praxis runden den Prozess ab. Am Ende dieser Reise wirst du deine Grenzen nicht nur klarer erkennen, sondern sie als wertvolle Werkzeuge schätzen lernen, um dein Leben freudvoll und selbstbestimmt zu gestalten.

So kannst du das Workbook nutzen

Dieses Workbook soll dir helfen, neue Perspektiven zu gewinnen und dich dazu ermutigen, auf einer neuen Grundlage zu handeln. Es führt dich von der Erkenntnis über das Fühlen hin zur Verkörperung und Umsetzung gesunder Grenzen.

Ein wesentlicher Bestandteil dabei ist dein Nervensystem. Es ist der Schlüssel dafür, dass du Grenzen nicht nur im Kopf setzt, sondern sie auch spürst und verkörperst. Deswegen wirst du hier Übungen finden, die dein Nervensystem ansprechen und unterstützen. Sie sind ebenso wichtig wie die Reflexionsfragen. Die Details dazu findest du in den entsprechenden Abschnitten.

Damit du das Beste aus diesem Workbook herausholst, beachte bitte:

- Nimm dir genug Zeit: Es geht nicht darum, möglichst schnell durch das Workbook zu kommen. Viel wichtiger ist die Qualität deiner Zeit. Auch 15 Minuten intensiver Auseinandersetzung können viel bewegen. Das Tempo bestimmst du, denn es ist deine Reise.
- Leben passiert im Alltag: Veränderung geschieht nicht allein am Schreibtisch. Die Erkenntnisse, die du hier gewinnst, werden vielleicht erst nach und nach in deinem Leben spürbar. Gib dir Zeit, Dinge reifen zu lassen, und erlaube dir, Schritt für Schritt Neues auszuprobieren.
- Vertraue auf die Kraft der Einfachheit: Manchmal sind es die einfachen Dinge, die die größte Wirkung haben. Komplexität ist nicht nötig. Eine kleine, bewusste Veränderung kann schon Großes bewirken.
- Offene Fragen sind willkommen: Du wirst vielleicht auf Fragen stoßen, die du nicht sofort beantworten kannst. Das ist völlig in Ordnung. Vertraue darauf, dass diese Fragen in dir weiterwirken und ihre Antworten zur richtigen Zeit zu dir kommen.
- Nutze die Kraft der Handschrift: Schreibe, wann immer möglich, mit der Hand. Dein Nervensystem reagiert tiefer und nachhaltiger auf handschriftliche Prozesse als auf das Tippen auf einer Tastatur.
- Dieses Workbook ist keine schnelle Lösung und ersetzt auch keinen Arzt oder Therapeuten. Wenn du dich krank oder stark belastet fühlst, zögere nicht, dir Hilfe zu holen. Das Workbook kann dir helfen, neue Perspektiven zu entdecken und dich

wieder mit deinem inneren Kompass zu verbinden, aber es verspricht keine Wunder oder „die eine“ Lösung für alle Probleme.

- Dieses Workbook konzentriert sich auf alltägliche Situationen, in denen deine Grenzen missachtet werden. In Fällen, die von Gewalt oder ernsthaften Bedrohungen geprägt sind, ist jedoch professionelle Unterstützung unverzichtbar. Bitte zögere nicht, entsprechende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das alleinige „Arbeiten“ an dir selbst wird das Verhalten einer kriminell oder schädlich handelnden Person nicht verändern. In solchen Fällen geht es darum, für deine Sicherheit zu sorgen. Lass dir helfen, klare Grenzen zu setzen und für dich einzustehen.
- Es wird bestimmt vorkommen, dass nicht jeder in deinem Umfeld deine neuen Grenzen begrüßen wird. Besonders in Beziehungen, in denen ungesunde Dynamiken herrschen, kann es zu Irritationen kommen. Lass dich davon nicht entmutigen. Gesunde Grenzen zu setzen, bedeutet auch, dich selbst und deine Bedürfnisse zu respektieren. Auf lange Sicht werden die Menschen in deinem Leben bleiben, die dich unterstützen und dir wohlgesonnen sind, auch wenn es auf dem Weg dahin manchmal knirscht.

Vielleicht erahnst du schon, dass eine tiefgründige und vielschichtige Reise auf dich wartet. Sie wird nicht nur deinen Verstand ansprechen, sondern vor allem dein Herz berühren. Ein berührtes Herz hat die Kraft, auch andere Herzen zu inspirieren und eine positive Veränderung in die Welt zu bringen.

In diesem Sinne wünsche ich dir ganz viel Mut und Freude bei deiner Selbsterforschung und deinem ganz individuellen Weg zu gesunden Grenzen.

**Du brauchst dich nicht
um deine Zukunft zu sorgen,
wenn du die Gegenwart bewusst
aus dem Herzen heraus gestaltest.**

1. Gesunde Grenzen: Gestaltwandler par excellence

Nichts ist so beständig wie der Wandel. Gerade in Zeiten persönlicher oder gesellschaftlicher Umwälzungen sind gesunde Grenzen von besonderer Bedeutung, weil sie für Ordnung und Orientierung sorgen. Entgegen der Ansicht vieler Menschen sind gesunde Grenzen keine starren Gebilde, die dafür sorgen, dass ein bestimmter Zustand um jeden Preis aufrecht erhalten wird, sondern sie unterstützen gerade durch ihre natürliche Flexibilität, dass der Lebensfluss in seiner ganzen Kraft und Schönheit Gestalt annehmen kann.

Gesunde Grenzen sorgen dafür, dass stagnierte Lebensbereiche wieder in den Fluss kommen und überschießende Energien durch geordnete und lebensbejahende Strukturen zum Ausdruck gebracht werden können. Dadurch, dass sie der Entfaltung von Leben dienen, haben sie die natürliche Eigenschaft, gesunde und tragfähige Verbindungen zwischen allem Lebendigen zu ermöglichen. Durch diese Verbindungen wird das Netz des Lebens mit allen seinen Facetten gewebt und jedes Lebewesen kann hier seinen individuellen Platz finden und ihn im Sinne seines Daseins ausfüllen.

Gesunde Grenzen sind so vielfältig wie das Leben selbst und können je nach Bedarf ganz unterschiedliche Formen annehmen. Sie sind im besten Sinne nicht nur Gestaltgeber, sondern auch Gestaltwandler. Dabei unterstützen sie deine Individualität und ermöglichen dir authentische und tiefe Beziehungen. Mit ihnen kannst du dein Leben aktiv und aus dem Herzen heraus gestalten. Es ist ganz egal, ob du gerade in einer Krise steckst, oder einfach „nur“ ein erfüllteres Leben haben möchtest: das Setzen gesunder Grenzen lohnt sich immer, denn es holt dich in das Hier und Jetzt. Genau das ist der Moment deiner stärksten Wirksamkeit und Selbstbestimmung. Sobald du anfängst, die Gegenwart bewusst und aus dem Herzen

zu gestalten, brauchst du dir um deine Zukunft keine Sorgen mehr machen. Klingt komisch? Lass dich überraschen.

Um gesunde Grenzen setzen zu können, ist es hilfreich, die „Symptome“ ungesunder Grenzen zu erkennen. Darum geht es im nächsten Kapitel. Als kurze Einstimmung möchte ich dich einladen eine kleine Übung zu machen:

Ein schützender Raum

Schließe die Augen und stelle dir vor, du schaffst um dich herum einen unsichtbaren, schützenden Raum, der dich schützt und stärkt. Mit jedem Atemzug wird dieser Raum lebendiger und auf dich abgestimmter. Seine Grenzen sind klar und flexibel, genau so, wie du es brauchst. Welche Farben, Formen oder Gefühle verbindest du mit deinem Raum? Notiere, wie du dich nach dieser Übung fühlst.

FAZIT TO GO:

Gesunde Grenzen sind dynamisch und anpassungsfähig. Es sind keine starren Mauern, sondern lebendige Gestaltungskräfte. Sie schützen dich nicht nur, sondern schaffen Raum für Wachstum und Verbindung. Indem du sie als Ausdruck von Selbstfürsorge verstehst, legst du die Basis für ein bewussteres und erfüllteres Leben.

Wo in deinem Leben könnten Grenzen fehlen oder ungesund sein? Indem du typische Symptome erkennst, kannst du einen ersten, wichtigen Schritt in Richtung Veränderung machen. Bevor wir uns den Lösungen widmen, lohnt es sich also, erst einmal eine ehrliche Bestandsaufnahme zu machen und zu schauen, welche „Symptome“ dir zeigen, dass deine Grenzen ungesund oder unklar sein könnten.

**Grenzen sind nicht da,
um Leben zu verhindern,
sondern um ihm den bestmöglichen Raum
zur Entfaltung zu geben.**

2. Symptome ungesunder Grenzen

Woran kannst du erkennen, dass du bessere Grenzen brauchst? Natürlich gibt es ganz „eindeutige“ Situationen, in denen du z. B. „Ja“ sagst, obwohl du es nicht meinst, oder jemand ganz offensichtlich deine Grenzen missachtet. Aber es gibt auch andere Zeichen, die darauf hindeuten können. Hier möchte ich dir ein paar Beispiele aufzeigen:

- Du fühlst dich fremdbestimmt
- Du drehst dich im Kreis und bist unentschlossen
- Du fühlst dich manchmal wie ein „Fähnchen im Wind“
- Du fühlst dich energielos
- Du hast Schwierigkeiten, mit Veränderungen umzugehen
- Du hast Probleme mit anderen Menschen
- Du fühlst dich eingeengt
- Du fühlst dich gelähmt oder blockiert
- Du hast keine Zeit für das, was dich im Herzen berührt

Manchmal ist es hilfreich, konkrete Situationen zu betrachten, um die genannten Symptome besser einzuordnen. Hier sind ein paar Beispiele:

Du fühlst dich fremdbestimmt: Vielleicht merkst du, dass andere oft über deine Zeit oder Entscheidungen verfügen – sei es ein Chef, der ständig Überstunden erwartet, oder eine Freundin, die dich immer wieder in Beschlag nimmt. Du fühlst dich, als hättest du wenig Kontrolle darüber, wie dein Tag oder dein Leben verläuft.

Du drehst dich im Kreis und bist unentschlossen: Es gibt Entscheidungen, die du immer wieder vor dir herschiebst, weil du das Gefühl hast, nie genug Informationen oder Sicherheit zu haben, um klar zu handeln.

Du fühlst dich wie ein Fähnchen im Wind: Vielleicht ertappst du dich dabei, wie du deine Meinung oder dein Verhalten ständig anpasst, weil du es anderen recht machen möchtest. Am Ende fühlst du dich innerlich zerrissen, weil du nicht für dich selbst eingestanden bist.

Du fühlst dich energielos: Nach Treffen mit bestimmten Personen oder nach einem Arbeitstag bist du wie ausgelaugt. Du hast das Gefühl, ständig geben zu müssen, ohne genug Raum für dich selbst zu haben.

Du hast Schwierigkeiten, mit Veränderungen umzugehen: Veränderungen, z. B. ein neuer Arbeitsplatz, ein Umzug oder ein plötzlicher Konflikt, bringen dich aus dem Gleichgewicht, weil dir alles zu viel ist. Statt klar zu handeln, fühlst du dich überfordert und ziehst dich zurück. Es kann aber auch sein, dass du in einen blinden Aktionismus verfällst, bei dem alles noch schlimmer wird.

Du hast Probleme mit anderen Menschen: Wiederkehrende Konflikte oder Missverständnisse belasten deine Beziehungen. Vielleicht fühlst du dich oft missverstanden oder übergangen.

Du fühlst dich eingengt: Verpflichtungen oder Erwartungen anderer lassen dir wenig Luft zum Atmen. Aber auch deine eigenen „Regeln“ engen dich ein, weil sie einfach zu streng und unflexibel sind. Du hast das Gefühl, dass dein Leben von „müssen“ statt von „wollen“ bestimmt wird.

Du fühlst dich gelähmt oder blockiert: Du möchtest handeln, doch der nächste Schritt fühlt sich unmöglich an. Vielleicht liegt eine Entscheidung vor dir, die dich innerlich so blockiert, dass du lieber gar nichts tust.

Du hast keine Zeit für das, was dich im Herzen berührt: Deine Tage sind gefüllt mit Aufgaben und Verpflichtungen, aber die Dinge, die dir wirklich wichtig sind, bleiben auf der Strecke. Dein Leben dreht sich darum, To-Do-Listen abzuarbeiten.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um zu überlegen, ob du dich in diesen oder ähnlichen Situationen wieder erkennst. Diese Reflexion kann dir helfen, ein tieferes Verständnis dafür zu entwickeln, wo in deinem Leben ungesunde Grenzen wirken.

Erkennst du dich in diesen oder ähnlichen Situationen wieder?
Wenn ja, welche Punkte betreffen dich besonders?

Wenn es mehrere sind: Welche belasten dich am meisten?

Wie zeigt sich das in deinem Leben?

Wie könnte sich dein Leben verändern, wenn du gesündere Grenzen hättest?

Lass dir nicht die Laune verderben, wenn du dich in mehreren Beispielen wiedergefunden hast. Betrachte den Zustand deiner Grenzen als die beste Version, die dir bis jetzt auf der Grundlage deiner Lebenserfahrung und deines Wissens möglich war. Sobald sich dein Wissen erweitert, du neue Perspektiven gewinnst und auch Erfahrungen machst, ist das „Gesunden“ deiner Grenzen nahezu unausweichlich, außer du setzt absolut nichts von dem um, was du erkannt hast. Es gibt also allen Grund zur Vorfreude.

FAZIT TO GO:

Wenn du dich fremdbestimmt, energielos oder blockiert fühlst, könnten ungesunde Grenzen der Grund sein. Diese Symptome sind ein Weckruf: Sie laden dich ein, genauer hinzusehen und deinen Bedürfnissen und Wünschen einen neuen Raum zur Entfaltung zu geben. Mit Klarheit und Achtsamkeit kannst du herausfinden, wo Veränderungen nötig sind, und erste Schritte in Richtung gesunder Grenzen gehen.

Nachdem du dir nun einen Überblick über die möglichen Anzeichen ungesunder Grenzen verschafft hast, geht es darum, diese Erkenntnisse nach und nach in die Praxis umzusetzen. Dafür hast du ja auch das Workbook gekauft. Im nächsten Kapitel werde ich dir den 5-Schritte Prozess vorstellen, der sich im Verlauf der letzten Jahre für mich heraus kristallisiert hat.

Die Frage ist nicht, ob du Grenzen setzt, sondern ob du gesunde Grenzen setzt. Der Zustand deines Innenlebens bestimmt, welche Variante eher zum Tragen kommt.

3. Dein Weg zu beherzten Grenzen: ein erster Überblick

Damit du später gut vorbereitet mit dem Workbook arbeiten kannst, möchte ich dir zunächst den grundlegenden Aufbau sowie den Prozess vorstellen, den du durchlaufen wirst. Das hilft dir, ein Gefühl für den Gesamtzusammenhang zu bekommen, ohne dich in Details zu verlieren.

Das Workbook führt dich durch einen fünfstufigen Prozess, der dich dabei unterstützt, gesunde Grenzen zu setzen. Diese fünf Schritte greifen wie Zahnräder ineinander – sie können sich gegenseitig stärken oder auch blockieren. Beim Durcharbeiten wirst du feststellen, wo dein größter Engpass liegt. Nimm dir genügend Zeit, um ihn bewusst zu erkennen und zuerspüren, ohne dich dabei selbst zu verurteilen. Das Lösen dieses Engpasses wird vermutlich das entscheidende Rad im Getriebe sein, das am Ende alles wieder ins Fließen bringt.

Wichtig ist jedoch nicht nur, Blockaden aufzulösen, sondern die einzelnen „Zahnräder“ in eine innere Stimmigkeit und Balance zu bringen, damit sie wieder als Ganzes rund und geschmeidig ineinandergreifen. Je weniger es in dir knirscht und je weniger innere Widersprüche dich belasten, desto klarer und kongruenter wirst du in deinen Entscheidungen und Handlungen sein. Auf dieser Grundlage wirst du in der Lage sein, beherzt und mit Geist, Seele und Körper gesunde Grenzen zu setzen.

Im Verlauf des Workbooks eignest du dir nicht nur ein grundlegendes Verständnis für gesunde Grenzen an, sondern wirst auch gezielt dabei unterstützt, dieses Wissen in einer konkreten Situation anzuwenden. Es ist wichtig, dass du zunächst die Prinzipien verstehst und sie anschließend aktiv umsetzt. Auf diese Weise wird das Gelernte nach und nach ein selbstverständlicher Teil deines Alltags.

Kommen wir nun zu den einzelnen Schritten und ihrem Aufbau. Jeder Schritt ist mit einer „Kernfrage“ verknüpft, die dir hilft, das jeweilige Thema tiefer zu erforschen. Zudem gibt es zu jedem Schritt ein „Ziel“, das die Richtung vorgibt. Wenn du alle Schritte durchlaufen hast, ergibt sich ein stimmiges Gesamtbild.

Ganz allgemein dienen die ersten vier Schritte vor allem dem „inneren Aufräumen“. Es geht um den Aufbau von Grundlagen, um Selbsterforschung, Selbstbeobachtung und das Erkennen innerer Zusammenhänge.

Der fünfte Schritt hingegen widmet sich der konkreten Umsetzung im Alltag. Hier fließt alles zusammen, was du zuvor erarbeitet hast. Das, was du innerlich aufgebaut hast, soll nun sichtbar nach außen umgesetzt werden. An diesem Punkt verwandelt sich Theorie in Praxis – und Vorstellung wird zur echten Erfahrung.

Kurzer Überblick über die fünf Schritte mit ihren „Kernfragen“ und „Zielen“:

1. Schritt: Grundlagen und Ressourcen

Kernfrage: Bist du fähig, gesunde Grenzen zu setzen?

Ziel: Innere Stabilität & Zugang zu inneren Ressourcen schaffen

Fokus:

- Regulation des autonomen Nervensystems (inkl. Übungen)
- Komfortzone verstehen und als Grundlage für Wachstum nutzen

2. Schritt: Die inneren Grenzen

Kernfrage: Wie erlebst du Grenzen in dir?

Ziel: Verständnis über deine Beziehung zu Grenzen & bewusstes Erkennen von „Grenzverletzungen“

Fokus:

- Assoziationen
- Innere Erlebnisräume und ihren Grenzen

3. Schritt: Lerne, dich besser zu führen

Kernfrage: Welche Kräfte bewegen, regulieren oder lähmen dich rund um dieses Thema?

Ziel: Mehr Selbstbestimmung durch bewusstes Kennen und Lenken innerer „Wirkkräfte“

Fokus:

- Bedürfnisse und Wünsche (was dich antreibt)
- Überzeugungen und Werte (was dich leitet und reguliert)
- Interessenskonflikte, Ängste (was dich lähmt)

4. Schritt: Die äußeren Grenzen

Kernfrage: Wie (er)lebst und gestaltest du Grenzen mit anderen Menschen?

Ziel: Zwischenmenschliche Interaktion & Kommunikation erkennen, klären und positiv gestalten

Fokus:

- Qualität deiner Interaktionen
- Kommunikation
- Missverständnisse

5. Schritt: Beherrscht Grenzen setzen

Kernfrage: Was möchtest du gestalten?

Ziel: Situation finden & Wunsch formulieren, Schritte 1-4 durchlaufen & Integration der Erkenntnisse durch praktisches Umsetzen, Ergebnisse feiern

Fokus: Praxistransfer

In den Kapiteln 4–7 schauen wir uns die ersten vier Schritte im Einzelnen genauer an. In diesen Kapiteln hast du die Gelegenheit, dich intensiv mit den einzelnen Themen auseinanderzusetzen, neue Gedankenimpulse und Perspektiven zu entwickeln und ein tieferes

Verständnis zu gewinnen. Es geht noch nicht darum, die verschiedenen Zahnräder zusammenzuführen – das kommt erst später.

Bei einem kurzen „Zwischenstand“ (Kapitel 8) kannst du eine Verschnaufpause einlegen, die vorherigen Kapitel Revue passieren lassen und die ersten Zahnrädchen miteinander verbinden. Dazu gebe ich dir natürlich auch einige Ideen und Impulse.

Danach bist du bestens vorbereitet für Kapitel 9. Hier geht es um den fünften Schritt des Prozesses – die konkrete Umsetzung in die Praxis. Nachdem du eine geeignete Situation ausgewählt hast, wirst du gezielt dabei unterstützt, den gesamten Prozess auf deine individuelle Situation anzuwenden.

Bevor wir uns nun weiter an die einzelnen Schritte herantasten, möchte ich mit dir eine kleine Übung zur Einstimmung machen. Es geht darum, deinen Raum bewusst wahrzunehmen. Warum? Weil sich das Leben immer über Räume entfaltet – und Grenzen dabei eine entscheidende Rolle spielen. Keine Grenze = kein Raum = kein Leben. Legen wir los.

Deinen Raum bewusst wahrnehmen – Eine Bewegungsübung

Finde deinen Raum: Stelle dich aufrecht hin, atme ein paar Mal tief ein und aus. Schließe die Augen, wenn es sich sicher anfühlt. Stell dir vor, dass du in einem Raum stehst, der nur für dich geschaffen wurde – ein Raum, in dem du dich wohlfühlst.

Dehne deinen Raum aus: Strecke langsam deine Arme seitlich aus, als wären es Flügel. Spüre, wie viel Raum dein Körper einnimmt. Drehe dich langsam im Kreis und erkunde, wie weit sich dieser Raum erstreckt. Wo fühlt sich dein Raum weit und frei an? Gibt es Stellen, die sich enger anfühlen?

Fühle die Grenzen deines Raums: Stell dir vor, dass ein unsichtbares Energiefeld deinen Raum umgibt. Dieses Feld schützt dich und gibt dir gleichzeitig die Freiheit, dich auszudehnen. Wie fühlt

sich dieses Energiefeld an? Verändert es sich, wenn du dich anders bewegst?

Reflektiere: Setze dich nach der Übung hin und schreibe deine Gedanken auf.

Wie hast du deinen Raum wahrgenommen?

Wo fühltest du Weite? Wo gab es Einengungen?

Wie könntest du dieses Gefühl von Raum in deinen Alltag integrieren?

Tauchen wir nun etwas tiefer in die fünf Schritte ein.

1. Schritt: Die Grundlagen und Ressourcen

Bist du eigentlich fähig, gesunde Grenzen zu setzen? Vielleicht irritiert dich diese Frage, aber sie ist zentral. Dein Körper ist die Basis für alles. Er unterstützt oder behindert dich dabei, gesunde Grenzen zu setzen. Deswegen ist es wichtig, ihn bei unserer Arbeit liebevoll mit einzubeziehen. Wenn dein autonomes Nervensystem gestresst ist, hast du nur erschwerten Zugang zu deinen inneren Ressourcen, was das Grenzensetzen zu einer echten Herausforderung macht. In Kapitel 4 beschäftigen wir uns daher damit, wie du in dir ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit aufbauen kannst. Das ist die erste

--- Hier endet die Leseprobe. ---

Weitere Bücher im Verlag Colditz



Der Pfad der Introvertierten zum Networking (Matthew Pollard)

Authentisch und mit System zum Businesserfolg

Hardcover: 978-3-949481-017 – E-Book (ePub): 978-3-949481-024 und Hörbuch

Der Pfad der Introvertierten zum Networking (Matthew Pollard)

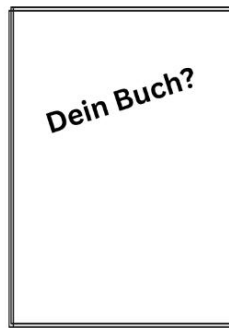
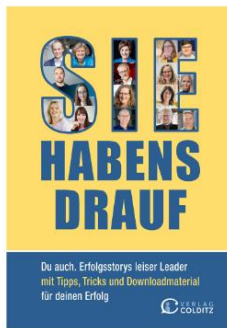
Erkenne deine Vorteile und nutze sie

Hardcover: 978-3-949481-055 – E-Book (ePub): 978-3-949481-062 und Hörbuch

Selbstbewusst introvertiert als Führungskraft (Manuel Kull)

Selbstcoaching-Journal mit Impulsen und Reflexionsfragen

Softcover: 978-3-949481-208 – E-Book (PDF) 978-3-949481-215



von introvertiert zu positioniert (Hrsg. Ricarda Colditz)

Das Businessjournal für deine verborgene Superpower (12 Mitwirkende)

Softcover: 978-3-949481-093 – E-Book (PDF) 978-3-949481-109

Sie habens drauf (Hrsg. Ricarda Colditz)

Du auch, Erfolgsstorys leiser Leader mit Tipps, Tricks und Downloadmaterial für deinen Erfolg (15 Mitwirkende)

Softcover: 978-3-949481-123 – E-Book (ePub) 978-3-949481-130