

Zusammenfassung: Wie du Grenzen setzen lernst

zeitzuleben.de

Jeder Mensch hat Grenzen, doch sie sind bei jedem anders gesteckt. Was dem einen zu nah oder zu viel ist, kann für den anderen okay sein. Wenn eine Grenzüberschreitung nicht in Ordnung für uns ist, dann müssen wir dafür sorgen, dass unsere Bedürfnisse und Werte respektiert werden. Das hilft auch, damit der andere weiß, mit wem er es zu tun hat. Und so kannst du das lernen:

1. Die eigenen Grenzen bewusst machen

Finde heraus, wo deine Grenzen liegen, dann kannst du auch besser für sie eintreten. Frage dich dazu z. B.:

- Welche deiner Bedürfnisse sind dir so wichtig, dass deren Missachtung eine Grenzüberschreitung für dich bedeutet?
- Welches Verhalten anderer Menschen verletzt deine Grenzen?
- Wann und wo erlaubst du anderen Menschen, nahe an dich heranzukommen?
- Wer darf in welcher Situation Dinge, die andere nicht dürfen?

2. Sich selbst Grenzen zugestehen

Erlaube dir selbst, für deine Grenzen einzustehen, denn dein eigenes Wohl ist wichtig. Pöppele dazu deinen Selbstwert auf:

- Mache Frieden mit dir und den Dingen, die du an dir nicht leiden kannst.

- Lerne deine Gefühle besser kennen und finde einen guten Umgang mit ihnen.
- Lerne dich selbst besser kennen mit deinen Stärken und Schwächen.
- Sei freundlich und liebenswert im Umgang mit dir selbst.

3. Konfliktbereitschaft lernen

Meist werden die Menschen mehr respektiert, die freundlich und bestimmt sagen, was sie wollen und was nicht. Es lohnt sich also, in einen Konflikt zu gehen und diesen auszuhalten. Gutes Konfliktverhalten beinhaltet:

- „Sei hart in der Sache und weich mit den Menschen.“ Sage bestimmt, was du willst, aber bleibe dabei freundlich.
- Nimm deine eigenen Bedürfnisse wahr und äußere sie, ohne Vorwürfe zu machen. Also nicht: „Du hast nie Zeit für mich.“ Sondern: „Ich wünsche mir, dass wir mehr Zeit miteinander verbringen.“
- Reagiert der andere über, bleib ruhig und sachlich. Lege deinen Punkt so lange dar, bis er verständlich wird.