



Wie Du Dich effektiv durch Abgrenzung schützen kannst.

Vertraue Deiner eigenen Wahrnehmung und erlaube Dir, Deinen eigenen Raum einzunehmen.



Viele Menschen sehen sich schon in der Kindheit damit konfrontiert, dass andere ihre Grenzen überschritten haben.

Die kindliche Wahrnehmung findet in der Welt der Erwachsenen meist keine Bestätigung, ganz im Gegenteil: man möchte ihnen einreden, dass sie übertreiben, dass sie einfach zu empfindlich seien und dass sie sich ihre Wahrnehmung nur einbilden.

Auf dieser Grundlage wird die Basis für emotionalen Missbrauch gelegt. Das feinfühliges Kind wird sich dann dem Willen der Gesellschaft unterordnen, auch wenn es dabei leidet. Leider fehlt vielen Erwachsenen das nötige Maß an Empathie, um sich in die Welt eines Kindes hineinzusetzen.



Spätestens mit dem Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule wird von vielen Kindern verlangt, zu funktionieren. Besonders wenn sie sich dabei anders verhalten, ängstlicher

oder emotionaler als ihre gleichaltrigen Klassenkameraden reagieren, werden sie noch mehr unter Druck gesetzt, sich der Masse anzupassen.

Ohne Bestätigung für die eigene Wahrnehmung aufzuwachsen, bedeutet für viele Kinder: der Verrat am eigenen Selbst. Sie werden oft genug zu JA-Sagern.

Das Wort NEIN kommt ihnen kaum noch über die Lippen. „Nein“ steht in diesem Zusammenhang auch dafür, sich aus Situationen zurückzuziehen, die Dir nicht gut tun.

Wenn Du weiter versuchst, Dich an die Erwartungen aus Deinem Umfeld anzupassen, wirst Du wahrscheinlich Deine eigenen Grenzen überschreiten und dabei Energie verlieren.



Beginne damit, Dir darüber klar zu werden, wozu Du „NEIN“ sagen musst oder willst. Was möchtest Du in Deinem Leben nicht mehr? Mache Dir darüber hinaus klar, dass Du nicht für die Emotionen der Menschen aus Deinem Umfeld verantwortlich bist. Versuche dem Drang zu widerstehen, um jeden Preis Harmonie in Deinem Umfeld herzustellen.

Verbinde Dich mehr und mehr mit Deinen wahren Bedürfnissen, um Deine Grenzen zu spüren. Harmonie erlangst Du nicht durch übermäßige Anpassung sondern durch KLARHEIT. Zunächst solltest Du Dir selbst Klarheit über Deine Grenzen verschaffen und somit Deinen eigenen Raum definieren.

***Die Fähigkeit, Deinen eigenen Raum einzunehmen,
ist ein Schlüssel zur Selbstliebe!***

Affirmationen

Ich nehme mir das Recht, „Nein“ zu sagen.

Ich vertraue meiner Wahrnehmung und achte auf meine Bedürfnisse.

*Ich lasse meine Angewohnheit, mich übermäßig anzupassen, los
und öffne mich für meine innere Kraft.*

*Es ist sicher für mich,
meinen eigenen Raum einzunehmen und mir selbst zu vertrauen.*

Ich erkenne meine eigenen Grenzen an und teile diese mit.

Jeder ist für seine Gefühle selbst verantwortlich.

*Konflikte sind eine wunderbare Möglichkeit,
für mich herauszufinden, was ich wirklich will.*

Klarheit bringt Harmonie und Ruhe in mein System.



Übungsblatt zur Abgrenzung

In diesem Teil des Kurses hast Du auch noch eine separate Checkliste mit Bedürfnissen bekommen, die Du ausdrucken kannst. Nutze sie, um Dir über Deine Bedürfnisse bewusst zu werden.

Situation, in der ich mich abgrenzen will	Welche Bedürfnisse habe ich dabei?



Notizen...

[illegible]



Welcher Abgrenzungs-Typ bist Du?

Grenzt Du Dich zu viel ab oder zu wenig? Manchmal ist das – **je nach Lebensbereich** – auch etwas unterschiedlich. Versuche, Dir über Deine Mechanismen bewusst zu werden. Trage in die folgende Tabelle Beispiele ein von Abgrenzungsthemen aus Deinem Alltag.

Denke an Deine Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Deine eigenen Kinder, die Schwiegermutter oder Menschen, die Dir beruflich begegnen: Kunden, Klienten usw. Schreibe jeweils den Lebensbereich dazu. Zu diesem Thema habe ich in Q&A Nr. 5 ein Audio im ersten Teil des Kurses zur Verfügung gestellt. Höre ihn Dir vorher an.

Ich grenze mich zu viel ab. Das erkenne ich an folgenden Verhaltensweisen von mir.	Ich grenze mich zu wenig ab. Das erkenne ich an folgenden Verhaltensweisen von mir.



In welchen Bereichen möchte ich mich jetzt noch mehr abgrenzen?

- körperlich
- mental
- emotional
- energetisch
- sexuell



Notizen...

Nutze auch die Imaginations-Techniken, die wir im neuen Buch zur Verfügung stellen:





Welche Glaubenssätze haben Dich bisher davon abgehalten, Dich abzugrenzen?

Viele Menschen haben Angst, sich abzugrenzen, weil sie befürchten, andere zu verletzen, die Liebe und Zugehörigkeit zu ihrem Umfeld zu verlieren. Sie haben Angst, selbst einmal im Stich gelassen zu werden, wenn sie Hilfe brauchen oder Angst vor moralischen Bewertungen.

Höre tief in Dich hinein und lausche, was Dir Deine innere Stimme sagt, was Du wirklich glaubst, warum Abgrenzung Dir schwerfällt. Notiere diese Sätze hier. Überlege auch, welche Menschen Du damit konkret verbindest.

Lies Dir noch einmal die Affirmationen zum Thema Abgrenzung durch. Bist Du bereit, Deine alten Glaubenssätze in Frage zu stellen und loszulassen?

Stelle Dich Deinen Ängsten vor Konfrontation, Konflikten und Ablehnung.

Du kannst nicht jedermanns Liebling sein. Gib Dir die Erlaubnis, Deine Bedürfnisse und die Bedürfnisse aus Deinem Umfeld auszubalancieren, auch wenn Du dafür andere zurückweisen musst.