



Selbst-Test

zum Thema Abgrenzung

Bevor Du den Test machst, gebe ich Dir zunächst eine Definition zur Abgrenzung. Was ist Abgrenzung überhaupt? Welche Bedeutung hat diese Kompetenz in den Bereichen Identität, Selbstschutz, Beziehungen und Erfolg?

„Definition: Was ist Abgrenzung?“

- Abgrenzung ist die Fähigkeit, sich seines eigenen Körpers, der eigenen Gefühle, Gedanken, der eigenen Identität & Bedürfnisse bewusst zu sein.
- Das Vertrauen in Deine eigene Wahrnehmung (Klarheit über Deine Bedürfnisse & grenzüberschreitendes Verhalten anderer zu erkennen) unterstützt Dich dabei, Abgrenzung zu meistern.
- Ein gesundes Selbstwertgefühl ermöglicht es Dir, Deine Bedürfnisse authentisch mitzuteilen, um Konflikte zu lösen.
- Abgrenzung erlaubt es Dir, Dich selbst zu verteidigen bei körperlichen und emotionalen Angriffen.
- Abgrenzung ist die Fähigkeit, Dein Revier zu verteidigen. (also ein Instinkt)
- Die Festigung Deiner Identität schenkt Dir ein stabiles Ich-Gefühl, so dass Du Deinem Naturell treu bleibst und Deine Ziele und Wünsche realisieren kannst.
- Die Fähigkeit zur Abgrenzung ermöglicht es Dir, Energievampiren und grenzüberschreitenden Menschen den Zugang zu Deiner Lebensenergie zu verweigern, ohne Schuldgefühle.
- Abgrenzung bedeutet auch, eigenes grenzüberschreitendes Verhalten zu erkennen und zu korrigieren.
- Abgrenzungsfähigkeit erfordert: Deine Selbstannahme, Selbsterkenntnis, Selbstliebe und Selbstakzeptanz, einen Zugang zu Deiner Instinktnatur.



Der Abgrenzungs-Kompass, Teil 1: Selbst-Test

Warum besteht überhaupt die Notwendigkeit, sich abzugrenzen?

Abgrenzung dient dafür, dass wir unsere Bedürfnisse verteidigen und wahren, ebenso unsere Identität. Hochsensible, die sich zu stark an ihre Umwelt anpassen, haben oft eine zu geringe Abgrenzungsfähigkeit entwickelt. Leider leben wir in einer Welt, in der auch viele Energievampire leben. Deshalb ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen, um sich vor Manipulation, Ausbeutung und emotionalem Missbrauch durch Narzissten und Egomanen zu schützen.“



Die Definition zur Abgrenzung und der Absatz darunter stammen aus **meinem Buch**: „Gelassen leben mit Hochsensibilität. Selbstbewusst abgrenzen im Alltag, Zeit für mehr innere Ruhe.“

Darin findest Du eine Fülle von Übungen & Visualisierungs-Techniken zur Abgrenzung.

Selbst-Test: Kannst Du Dich gut abgrenzen?

Lese Dir folgende Aussagen durch und beantworte diejenigen mit „ja“, die Du aus Deinem Lebensalltag kennst. Sammle pro Überschrift die Punkte. Die Themen sind nach Lebensbereichen aufgeteilt.





Der Abgrenzungs-Kompass, Teil 1: Selbst-Test

Kennst Du Deine eigenen Grenzen? 😊

- 1.) Wenn mich Freunde zum Essen einladen, bleibe ich oft später, als ich mir vorgenommen habe, um andere nicht zu enttäuschen.
- 2.) Ich bin für alle da, auch wenn ich erschöpft bin und keine Zeit habe.
- 3.) Ich arbeite oft zu viel und werde dann immer wieder krank, weil ich mir keine Auszeiten gönne.
- 4.) Oftmals fällt mir erst später ein, dass ich zu Anfragen / Bitten „Ja“ gesagt habe, die ich eigentlich ablehnen sollte. Mir fällt es nur in dem Moment schwer, das zu erkennen.
- 5.) Ich gehe oft über meine Grenzen und nehme mir zu viel vor, weil ich mich sonst langweile oder mich nicht gut spüren kann.

Minus-Punkte: (1-5 möglich)

Kannst Du gut Nein sagen? 😊

- 1.) Ich habe schon meine Teilnahme an Familien-Festen abgesagt, weil ich keinen Kontakt wollte / gemerkt habe, dass mir das nicht guttun würde.
- 2.) Wenn mich Kollegen in der Arbeit um einen Gefallen bitten, der nicht in mein eigentliches Aufgaben-Gebiet gehört, kann ich gut „Nein“ sagen.
- 3.) Ich habe schon potentielle Partner / Partnerinnen abgewiesen, weil ich gespürt habe, dass wir nicht zusammen passen.
- 4.) Ich habe schon Freundschaften beendet, weil ich gemerkt habe, dass mir diese Kontakte nicht gut tun / dass ich ausgenutzt oder angelogen wurde...
- 5.) Bei Selbständigen: Ich habe schon Aufträge / Kunden abgelehnt, weil ich bemerkt habe, dass eine Zusammenarbeit keinen Sinn macht.
- 6.) In Konflikten habe ich gelernt, mich nicht durch suggerierte Schuldgefühle emotional erpressen zu lassen.

Plus-Punkte: (1-6 möglich)



Der Abgrenzungs-Kompass, Teil 1: Selbst-Test

Emotionale Abgrenzung 😊

- 1.) Ich bin häufig der Kummerkasten für Freunde, Verwandte und Kollegen. Wenn jemand ein Problem hat, ruft er mich an, weil ich gut zuhören kann.
- 2.) Immer wieder passiert es mir, dass ich die Gefühle anderer Menschen aufschnappe und in mir nachhallen spüre. Manchmal fühle ich mich wie ein Chamäleon.
- 3.) Ich leide häufig unter Schuldgefühlen und kann mich daher oft nicht so gut abgrenzen.
- 4.) Ich habe Schwierigkeiten bei Konflikten, die sehr emotional werden, meinen eigenen Standpunkt zu vertreten.
- 5.) Ich bin anfällig für Energie-Vampire & Menschen, die mich emotional überstrapazieren. Ich lasse mich immer wieder in emotionale Dramen verwickeln und habe dann oft das Gefühl, ich bin falsch.
- 6.) Ich bin anfällig für Dreiecks-Beziehungen, weil ich an mir und meiner Liebenswürdigkeit zweifle.

Minus-Punkte: (1-6 möglich)

Innere Abgrenzung 😊

- 1.) Ich habe Angst, andere zu enttäuschen, wenn sie mich um etwas bitten. Weil ich nicht will, dass sie negativ über mich denken.
- 2.) Ich habe oft das Gefühl, zu viel Verantwortung für andere Menschen zu tragen. Deshalb fällt es mir schwer, mich abzugrenzen.
- 3.) Es beschäftigt mich lange, wenn andere Menschen mich kritisieren oder schlecht über mich reden. Ich frage mich dann oft, ob daran etwas Wahres dran ist.
- 4.) Ich lasse mich leicht von der Meinung anderer beeindrucken & verunsichern.

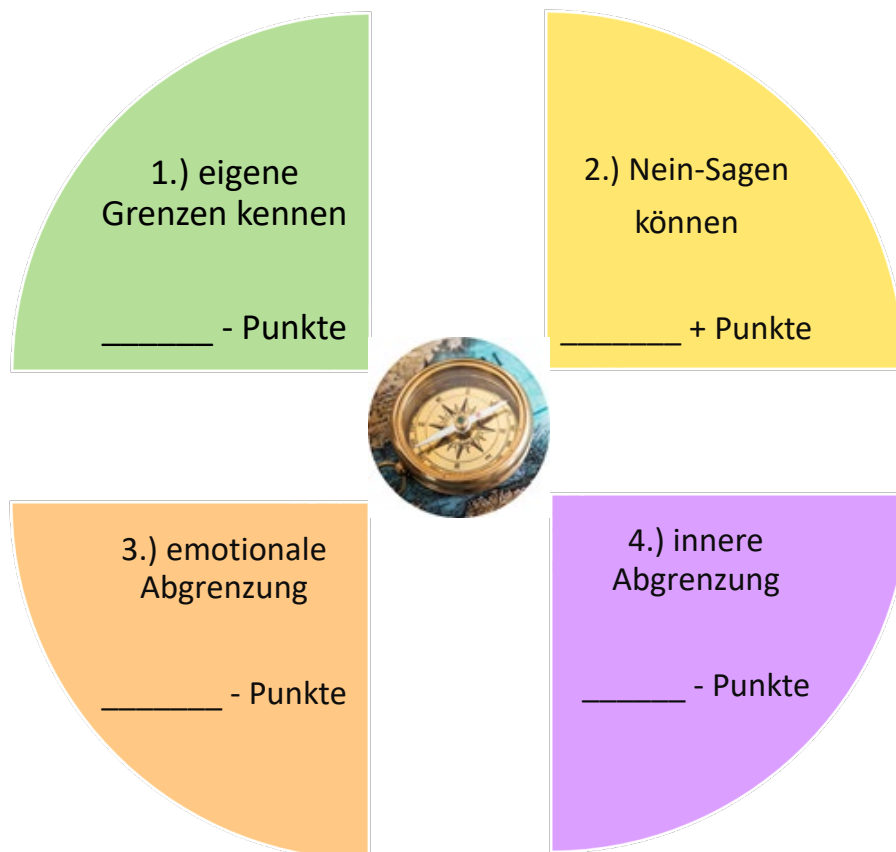
Minus-Punkte: (1-4 möglich)



Test-Auswertung

Du findest im Kreis die 4 Aspekte der Abgrenzung wieder. Trage in den jeweiligen Sektor Deine Punktzahlen ein.

- 1.) **Eigene Grenzen kennen:** maximal 5 Minus-Punkte (Da die Aussagen negativ formuliert sind. Je mehr Minus-Punkte Du hast, umso schlechter kennst Du Deine Grenzen. Wenn Du hier 0 Punkte hast, dann kennst Du Deine Grenzen gut!!!)
- 2.) **Nein-Sagen:** maximal 6 Plus-Punkte möglich. Wenn Du 6 Plus-Punkte hast, kannst Du sehr gut Nein sagen. Wenn Du 3 Pluspunkte oder mehr hast, bist Du auch schon gut geübt im Nein-Sagen. Bei 2-0 Punkten hast Du Schwierigkeiten, Nein zu sagen.



- 3.) **Emotionale Abgrenzung:** maximal 6 Minus-Punkte. Je mehr Minus-Punkte Du hast, umso weniger kannst Du Dich emotional abgrenzen. Wenn Du hier 0 Punkte hast, dann bist Du emotional sehr autonom.
- 4.) **Innere Abgrenzung:** maximal 4 Minus-Punkte. Je mehr Minus-Punkte Du hast, umso abhängiger bist Du davon, was andere über Dich denken. Wenn Du hier 0 Punkte hast, dann bist Du mental sehr autonom.



Ausblick:

Wenn Du jetzt erkannt hast, wo Du mit Deinen Abgrenzungs-Künsten stehst, lasse Dich bitte nicht entmutigen, wenn Du viele Negativ-Punkte hast.

Deshalb machst Du ja den Kurs!!! Du erkennst durch die Auflistung der Themenbereiche genauer, wo Deine „Macken“ sind, wo Dein Entwicklungsbedarf ist.

Das Thema Abgrenzung ist vielschichtig und berührt auch den inneren Kritiker, die Schuldgefühle, sowie Deine emotionalen und sozialen Konditionierungen.

Mache den Test am Ende des Kurses noch einmal, wenn Du das Gefühl hast, weiter gekommen zu sein. Er zeigt Dir jedes Mal, wo Du stehst und was Du noch verbessern kannst. Du wirst immer noch einige Minus-Punkte haben, aber das ist ganz natürlich. Die Frage ist nur, wie schnell kannst Du die negativen Gefühle wieder abschütteln?

Die Verbesserungen in Deiner Abgrenzungskompetenz entstehen durch 3 Faktoren:

- 1.) Bewusst-Werdung
- 2.) Training
- 3.) Der Stärkung Deiner wahren Identität.

Noch etwas: 😊

Warum es ganz menschlich ist, dass es Dir etwas ausmacht, was andere über Dich denken:

Wenn Du jetzt denkst: „*Oh, je! Muss ich jetzt ein abgebrühter Mensch werden, dem es völlig egal ist, was andere über mich denken?*“ keine Sorge!

Es ist menschlich, darüber nachzudenken, wenn andere Dich kritisieren.
Es ist eine menschliche Qualität.

Du wirst nicht zum Ego manen!
Du wirst nicht kalt im Herzen!
Du wirst nicht rücksichtslos.

Was Du hier lernst, ist diese Beeinträchtigung schneller wieder abzuschütteln und in eine gute Energie zu kommen. Du brauchst nicht herzlos zu werden, und das kannst Du auch gar nicht, denn es ist Deine Wesensart, die sich niemals ändern wird!

Was Du jedoch lernst, ist Dich immer unabhängiger zu machen in Deinem Denken, Fühlen und Handeln. So dass Dich Kritik, Konflikte und grenzüberschreitendes Verhalten anderer Menschen nicht mehr so aus der Bahn werfen kann. Du lernst, schneller wieder in Deine Mitte zu kommen.



Der Abgrenzungs-Kompass, Teil 1: Selbst-Test



Gehe mutig weiter Deinen Weg zur Abgrenzung & Selbstliebe! 😊

Wir begleiten Dich dabei:
Arno und Sylvia Harke

Notizen:
