

Übungsblatt „Grenzen setzen“

Viele Menschen nehmen ihre persönlichen Grenzen kaum wahr oder ernst.

Sie wissen nicht, wann ihre Grenze erreicht oder überschritten wurde bzw. wie sie dann damit umgehen sollen. Um mich schützen und verteidigen zu können, muss ich wissen, wo meine Grenzen sind. **Wir unterscheiden zwischen:**

TOLERANZGRENZEN

Jemand kommt ein paar Minuten zu spät zu einer Verabredung. Das ist bereits eine Grenzverletzung (es geht um den Umgang mit unserer Zeit, um Wertschätzung, Respekt) - die wir wahrscheinlich meist noch tolerieren.

SCHMERZGRENZEN

Jemand kommt regelmäßig zu vereinbarten Treffen um vieles zu spät. Jetzt wird es Zeit, diese Grenzverletzung anzusprechen und klare Regeln zu vereinbaren.

ABSOLUTEN GRENZEN

Jemand kommt weiterhin immer viel zu spät oder gar nicht oder lässt sich immer wieder entschuldigen. Jetzt wird es Zeit, dass klare Konsequenzen gezogen werden.

Körperlichen Grenzen:

„Komm mir nicht zu nahe“, signalisieren wir mit unserer Körpersprache... wer darf mich berühren... umarmen... auf die Wange küssen? Wen kann ich nicht riechen?

Räumlichen Grenzen:

Mauern, Markierungen, Zäune, Türen, Abgrenzen durch Gegenstände, Pflanzen etc., Tische auseinanderrücken, Sesselabstand, etwas wegsperren, Lösungswort, Code...

Zeitlichen Grenzen:

Arbeitszeiten, Essenszeiten, Zeit zum Schlafengehen, Öffnungszeiten, Schulzeiten usw.

Offiziellen/Öffentlichen Grenzen:

Landesgrenzen, Gesetze, Verkehrsregeln, Arbeitsregeln, Kleidungsvorschriften...

„Grenzen setzen“ - sich selbst besser einschätzen

MEINE persönliche Grenzen:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie kommuniziere ich meine Grenzen/mache sie für andere erkennbar?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wann fällt es mir besonders schwer, meine Grenzen zu verteidigen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie gehe ich mit „Grenzverletzungen“ um?

.....
.....
.....
.....
.....
.....