

GRENZEN SETZEN

Um unsere mentale Gesundheit zu erhalten ist es essenziell, dass wir lernen Grenzen zu setzen. Grenzen sind dabei Schutzzonen um unsere Zeit, Aufmerksamkeit oder auch Energie für die wirklich wichtigen Dinge. Gerade in herausfordernden Zeiten verschwimmen diese Grenzen und wir dürfen lernen, sie bewusst wahrzunehmen und zu setzen.



Die folgenden Schritte helfen dir dabei:

1. Werde dir deiner eigenen Grenzen bewusst: Welche Bedürfnisse sind dir wichtig? Welches Verhalten von Kollegen, Familie oder Freunden würde dieses Bedürfnis, bzw. diese Grenze verletzen?
2. Fordere die Grenzeinhaltung ein! Nutze das Harvard Prinzip, indem du hart in der Sache (Grenzeinhaltung) und weich mit den Menschen bleibst. Unsere Grenzen können wir auch sehr wertschätzend und freundlich vermitteln.
3. Grenzen setzen heißt Nein sagen: Nutze dabei deine Durchsetzungskraft, aber auch Fingerspitzengefühl.
4. Halte den Gegenwind aus: Es wird immer Menschen geben, die es nicht mögen, dass du Grenzen setzt. Bleibe mit ihnen verständlich und vertraue deiner Wahrnehmung!

