



GRENZEN SETZEN OHNE SCHULDGEFÜHLE

Dein Schritt-für-Schritt Guide zur gesunden Abgrenzung

Abgrenzung ist kein Egoismus, sondern Selbstachtung

Vielleicht kennst du das: Du sagst „Ja“, obwohl du innerlich „Nein“ meinst. Du hilfst, obwohl du erschöpft bist. Du übernimmst Verantwortung, die gar nicht deine ist – und wunderst dich irgendwann, warum du müde, gereizt oder leer bist.

Abgrenzung bedeutet nicht, Herz oder Hilfsbereitschaft zu verlieren. Im Gegenteil: Sie schützt dein inneres Gleichgewicht, damit du weiterhin liebevoll geben kannst – ohne dich dabei selbst zu verlieren.

deine Tanja

Wann sollten wir uns abgrenzen ?

Abgrenzung ist immer dann nötig, wenn:

- ✓ deine Bedürfnisse regelmäßig übergangen werden,
- ✓ du dich ausgelaugt oder schuldig fühlst, nachdem du geholfen hast,
- ✓ du Dinge tust, nur um Konflikte zu vermeiden oder gemocht zu werden,
- ✓ du spürst, dass du ständig „funktionierst“, statt wirklich zu leben.

Ein einfaches Leitsignal: Immer dann, wenn dein Körper Anspannung signalisiert (z. B. durch Druck auf der Brust, Zähne zusammenbeißen, schneller Atem), ist das ein Hinweis, dass deine Grenze berührt wird.

Warum fällt Abgrenzung so schwer ?

Viele Frauen, besonders in der Lebensmitte, tragen alte Glaubenssätze in sich:

- ✓ „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- ✓ „Wenn ich Nein sage, bin ich egoistisch.“
- ✓ „Ich muss stark und immer verfügbar sein.“

Diese Überzeugungen stammen oft aus Erziehung, Rollenbildern oder Lebenserfahrungen. Wir lernen zu geben, aber selten, wie wir uns selbst schützen können. Das Resultat: Wir sagen Ja – obwohl unser Herz schreit Nein. Doch echte Stärke zeigt sich nicht im Aushalten, sondern im respektvollen Grenzen setzen.

DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE, WARUM WIR KEINE GRENZEN SETZEN:

Angst vor Ablehnung

01

Wir möchten gemocht und gebraucht werden

Schuldgefühle

02

Wir fühlen uns verantwortlich für das Glück anderer (Partner, Kinder....)

Fehlendes Bewusstsein

03

Wir spüren gar nicht mehr so genau, was UNS gut tut

Friedenswunsch

04

Wir vermeiden Konflikte aus Harmoniebedürfnis

Alte Muster

05

Wir haben es nie gelernt, daß NEIN sagen erlaubt ist

ERKENNTNIS IST DER ERSTE SCHRITT ZUR VERÄNDERUNG

Wenn Du bemerkst, *warum* du dich schwer tust, kannst du dich von
alten Mustern liebevoll lösen.



*Kennst Du noch andere Gründe, warum Du keine
Grenzen setzen kannst :*

A large, light gray rectangular area with horizontal white lines, intended for writing answers to the question above.

WIE FUNKTIONIERT ABGRENZUNG IN DER PRAXIS

Grenzen setzen ist kein aggressiver Akt - es ist ein liebevolles Statement deiner Selbstachtung. So gehst Du vor:

01 *Spüre Deine Bedürfnisse
was brauchst du in dieser Situation wirklich ?*

Ruhe, Zeit, Unterstützung, Abstand ?

02 *Formuliere klar und ruhig
ein klares NEIN ist oft kraftvoller als eine lange Erklärung.*

03 *Bleib beim ich
Sage, was du willst oder nicht willst, ohne Vorwürfe.*

Beispiel: "Ich brauche gerade Ruhe" - statt "Du stresst mich!"

Formuliere noch andere Sätze:

04 *Halte deine Grenzen
Nur du entscheidest, wo sie liegt - und dein Handeln zeigt, dass du sie ernst meinst.*

Fallen dir Beispiele ein:

05 *Übe Selbstmitgefühl
Wenn du dabei Schuldgefühle verspürst, erinnere dich:*

*Selbstfürsorge ist kein Egoismus -
Sie ist Liebe in ihrer erwachsenen Form.*

5 PHRASEN, DIE DU NUTZEN KANNST

Hier sind ein paar freundliche, aber klare Formulierungen, die du beim Grenzen setzen sofort anwenden kannst

■ Ich verstehe dich, aber ich kann das im Moment nicht übernehmen

■ Nein, das ist mir zu viel – ich möchte mich auf anderes konzentrieren

■ Das passt für mich heute nicht

■

■ Ich brauche etwas Zeit, bevor ich zusage

■

■ Ich habe entschieden, das diesmal anders zu machen

■

■ Ich freue mich, wenn wir später darüber sprechen – jetzt brauche ich etwas Ruhe

■

Formuliere gerne noch selbst ein paar Sätze, die Du in Zukunft verwenden kannst

Mein Tipp für Dich:

Übe solche Sätze laut vor dem Spiegel oder im Alltag. Mit der Zeit klingen sie natürlicher – und du fühlst dich sicherer.



WAS WENN DEINE GRENZEN NICHT AKZEPTIERT WERDEN ?

Das passiert, besonders wenn Menschen bisher daran gewohnt waren, dass du alles möglich machst.

Bleibe ruhig, freundlich, aber konsequent:

- Wiederhole deine Grenze: „Ich verstehe, dass du enttäuscht bist, aber meine Entscheidung bleibt.“
- Gehe nicht in Rechtfertigung: Deine Grenze braucht keine Genehmigung.
- Beobachte, wie Menschen reagieren: Wer deine Grenzen respektiert, respektiert dich. Wer sie ständig übertritt, darf weniger Nähe bekommen

Und denk daran: Wenn jemand wütend wird, weil du Nein sagst, war er nie an deinem Wohl interessiert, sondern an deiner Verfügbarkeit.

FAZIT:

Abgrenzung ist kein Schild gegen die Welt, sondern ein liebevoller Kreis um dein inneres Gleichgewicht. Sie zeigt, dass du dich selbst ernst nimmst, und lässt dir Raum zum Atmen, Fühlen, Sein. Wenn du lernst, Nein zu sagen, sagst du automatisch Ja – zu deiner Ruhe, deiner Würde und deinem Frieden.



ABGRENZUNG IST KEIN EGOISMUS - SONDERN SELBSTACHTUNG

Ich freue mich, dass Dir dieser Schritt-
für-Schritt-Guide beim Lernen von
Grenzen setzen geholfen hat.
Ich wünsche Dir weiterhin viel Erfolg
bei der Umsetzung.

Noch mehr Inspiration findest
Du unter:

www.feelglücksalon.de