

Grenzenlos Leben:

Was Abgrenzung ist und wieso viele Menschen Mühe damit haben

Die Fähigkeit, sich abzugrenzen und klar Nein sagen zu können hängt wesentlich von der Ausprägung unseres Selbstwerts ab.

Unser Selbstwert ist nicht allein das Produkt unserer Erziehung, sondern steht in engem Zusammenhang mit dem was wir von unseren Ahnen über die Genetik mitbekommen haben. Wächst ein Mensch in einem sehr kommunikationsarmen und/oder von Dominanz geprägten familiären Umfeld auf, so wird dieser nicht angeleitet oder ermutigt, zu seinen Bedürfnissen zu stehen und sich abzugrenzen.

Tiefe Überzeugungen wie z.B. «Ich muss gehorchen» oder «sich wehren und nein sagen ist gefährlich» steuern unbewusst das spätere Verhalten. Die wahren Ursachen für den verminderten Selbstwert sind uns häufig nicht oder nur teilweise bewusst. Und so ist NEIN sagen auch später nur mit grosser Mühe möglich.

Jeder von uns kennt Aussagen wie:

Sei doch mal so nett.

Kannst du mal eben.

.Es macht dir sicher nichts aus, dies für mich zu erledigen.

Du kannst das viel besser als ich, würdest du bitte.

Du fühlst dich vielleicht geschmeichelt und eh du dich versiehst sagst du ja. Es gelingt wieder nicht, sich hier klar zu positionieren. Es gibt viele weitere Möglichkeiten, wo alle guten Absichten, NEIN zu sagen ins Leere laufen und am Ende nur Frustration oder ein schlechtes Gewissen übrigbleiben.

Du kennst deine Grenzen
erst, wenn du über sie
hinausgewachsen bist.

Grenzenlos Leben: Manipulationen erkennen

Eine weitere Herausforderung ist es, die oft manipulativ verpackten Aufforderungen oder Anfragen zu erkennen und zu durchschauen. Hier hilft es oft durch tiefes Durchatmen innerlich Abstand zu nehmen, sich zu fragen:

Will ich das wirklich?
Soll ich dem aufsteigenden Bauchgefühl vertrauen
und dann klar JA oder Nein sagen?

Jedes lange Überlegen bringt Verunsicherung. Es werden Argumente gesucht, warum man etwas das man eigentlich nicht will trotzdem tun sollte. Und schon schlägt die Falle wieder zu. Geht es um schwerwiegende Entscheide bei denen Fakten abgeklärt und einbezogen werden müssen, so kann es auch hilfreich sein zuerst einmal NEIN zu sagen und weiter darüber nachzudenken. Ein Wechsel zu einem späteren JA ist meist leichter möglich als umgekehrt.

Nur wer eine gesunde Abgrenzungsfähigkeit besitzt, ist überhaupt erst in der Lage gesunde, offene Beziehungen auf Augenhöhe, ohne Abhängigkeiten, Forderungen und falschen Vorstellungen zu führen. Dies gilt gleichwohl für private als auch berufliche Beziehungen.

Grenzenlos Leben: Wie kann mir das Coaching helfen?

Im Coaching arbeiten wir zuerst an deinem Selbstwert. Wir finden mittels des Body Code® alle Ursachen, Blockaden und Glaubensmuster die dich in diesem Bereich begrenzen und verhindern, dass du bisher dein wahres Selbst entwickeln und leben konntest.

Nachdem wir diese gelöst haben ist es dir möglich, klar zu erkennen was für dich stimmig ist.

Gemeinsam erarbeiten wir Techniken die dich in deinem Selbstwert festigen, dir helfen Manipulation zu erkennen und ohne Schuldgefühle für dich und deine Entscheidungen einzustehen.

Ein NEIN aus tiefster Überzeugung ist besser und grösser als ein JA, das nur gesagt wird, um zu gefallen oder um Schwierigkeiten zu vermeiden.
Mahatma Gandhi

Bist du bereit?