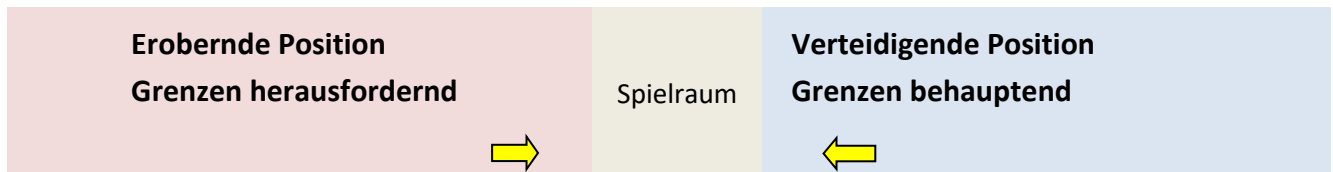


Grenzen setzen



Stress-Level:

Herausforderung:

Deine Möglichkeit zu wachsen:

0

–



Kennen der eigenen Grenzen

Eigene Regeln klären, für und mit sich selbst, diese kodieren, eigene Prinzipien aufschreiben. Beispiel: Ich möchte verborgte Sachen pünktlich zurück.

1

Unwissen, Irrtümer, Missverständnisse oder kulturelle Gewohnheiten

Beispiel: Ich finde dein Buch nicht, ich gebe es dir später, denn ich bin jetzt gleich verabredet.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit einem so herausfordernden Gegenüber umzugehen (z. B. nachgeben, anbetteln oder bitten, Win-win-Vorschläge machen). Im hier vorgestellten Fall geht es aber um die Aufgabe "Grenzen setzen". Du musst also, nachdem du es gehört hast, jetzt entscheiden, ob du Grenzen setzen willst oder nicht. Willst du mehrere Ziele gleichzeitig, wirst du auf ein Grenzen setzen verzichten. Du wirst kurzfristig entlastet, deine Angst wird geringer. Ab da wird das Ganze jedoch viel schwieriger werden. Dein Gegenüber hätte einen „Fuß in der Tür“. Herausforderungen von Seiten des Anderen (**links**) kannst du nicht verhindern, doch du solltest die Strategien unterscheiden können. Entscheidest du dich für ein Behaupten deiner Grenzen, beübe es. **Rechts** siehst du deine Möglichkeiten:

[Die Aussage steht noch im Raum]



Grenzen *äußern*, nach außen darstellen, sagen, mitteilen oder zeigen.



Beispiel: Wir hatten aber abgesprochen, dass ich das Buch heute kriege, erinnerst du dich? Also möchte ich es noch heute zurück.

2

Überreden

Beispiel: Ach bitte, ich bin die ganze Woche im Stress, kannst du nicht warten? Was hast du dich denn so?



Grenzen *markieren* = das Gesagte wiederholen ohne etwas zu verändern.



Beispiel: Wir hatten aber abgesprochen, dass ich es heute kriege, also möchte ich es noch heute zurück.

3

Diskussion anzetteln, ein Deckthema aufmachen



Mimisch aktiv werden. Emotional deutlich werden ohne aggressiv aufzutreten.

Beispiel: Wenn jeder so wäre wie du, dann...
Beispiel: Neulich hast du ja auch... Dann erklär
Du mir doch erst mal, warum...

4

Missachten, erpressen oder drohen, Schuldumkehr

Beispiel: Ich geb's dir aber heute nicht zurück.
Da kannst du gar nichts machen. Soll ich
[Person X] sagen, dass ich nur wegen dir [dort
ein Problem bekomme]?

Ich habe auch noch dein... ich kann dir schaden,
wenn ich will. Ich borge dir nie wieder etwas...



Beispiel: Akzeptiere es bitte. Meine Geduld ist
langsam erschöpft.

Beispiel: Ich diskutiere mit dir nicht darüber. Ich muss
dir auch nicht meine Gründe nennen.

Grenzen verteidigen. *Stoppsignal*. Das Gegenüber spiegeln.



Beispiel: Bitte akzeptiere meine Grenze. Ich
habe dir nichts getan. Ich habe keinen Grund, mich
von dir erpressen zu lassen.

Wenn du zu weit gehst, werde ich das nicht
hinnehmen. Entweder wir beide einigen uns, oder ich
werde einen Dritten in dem Konflikt zu Hilfe holen.

5

Angreifer setzt sich durch, evtl. körperlich, und errichtet damit neue und seine Regel. Der Konflikt wird agonal

Beispiel: Verschwinde oder ich schlage dich!
Beispiel: Wenn du so hart bist, wirst du mich
auch mal von einer ganz anderen Seite kennen
lernen. Schau mal nachher in meinen
Instagram-Account. Mal sehen, ob dir dann das
Lachen vergeht.



Unterwerfung und Eigensicherung (bewusst)

Beispiel: Die Unterwerfung akzeptieren und Abstand
halten oder gehen, um die Eskalation zu vermeiden.



Sich ein Duell aufzwingen lassen

Beispiel: Dann habe ich auch noch ein paar delikate
Informationen über dich. Schau dann auch mal in
meinen Account.



Ruhig und entschlossen (wie schon vorher angekündigt) eine dritte, möglichst neutrale Partei in den Konflikt holen.

Beispiel: Einen Zeugen bitten, den Inhalt des Streits
zu bezeugen. Von „Wir“ sprechen. Dem Zeugen
erläutern, dass beide Seiten hilflos sind, dass sie sich
in einem Clinch festgefahren haben.



Grenzen zurück erobern. Die geschehene Grenzverletzung als Ausnahme deklarieren.

Beispiel: Ich habe gestern nachgegeben, da ich keine
Möglichkeit gesehen habe, die Situation zu
beruhigen. Das muss eine Ausnahme bleiben. Ich
möchte, dass du weißt, dass ich das das nächste Mal
nicht so leicht hinnehmen werde. Lass uns darüber
reden und es klären.

Siehe auch die Hinweise zur Arbeit mit dieser Übung.