



Herzlich Willkommen,

ich freue mich, dass du hier bist und mit Hilfe meines Trainings herausfinden möchtest,

- ☞ Wo deine Grenzen liegen und was deine Grenzen sind?
- ☞ Wie du deine Grenzen setzt?
- ☞ Wie du in die Umsetzung kommst.

Das du hier bist, zeigt, dass du deine Grenzen vielleicht (noch) nicht kennst, Schwierigkeiten hast sie zu setzen und schließlich in die Umsetzung zu kommen.

Damit bist du nicht allein und auch ich kennen die Herausforderungen, die uns begegnen, wenn wir für uns einstehen wollen und dürfen! Deshalb war es mir ein großes Anliegen, dieses Training für dich zu entwerfen.

Als erstes eine kurze Reflexion:

Warum ist es so wichtig, dass du deine Grenzen kennst und setzt?

Du fühlst dich **ausgeglichener**, bist **zufriedener** und bekommst die **Ruhe und Erholung**, die du dir wünschst. Vor allem im beruflichen Kontext übergehen wir diese Punkte viel zu oft und befinden uns stattdessen im typischen Hamsterrad.

Du bekommst **Klarheit** für dich. Du erkennst für dich, ob dein Arbeitgeber und seine Vorstellungen zu dir, deiner Einstellung und deinen Grenzen passen.

Du bekommst Klarheit für dein eigenes Handeln. Deine Grenzen weisen dir deinen Weg und wenn du nach ihnen handelst, wirst du dich im **Kontakt** mit anderen automatisch **wohler und wertgeschätzter fühlen**. Das Gefühl „übergangen“ zu werden, verschwindet von allein.

Du gehst mit einer ganz anderen **Energie** durch den Tag.

Du handelst **selbstbestimmt**. Dein Ruf als people pleaser verschwindet von allein.

Dein **Selbstbewusstsein wächst** automatisch mit. Denn du erkennst, dass du **selbstwirksam** handeln kannst und darfst.





Warum ist dieses Training in drei Schritten aufgebaut?

Die unterschiedlichen Stufen führen dich Schritt für Schritt durch einen bewährten Prozess, wie du deine Grenzen erkennst, leben kannst und schließlich auch wirklich umsetzt.

In meiner Arbeit als Mentorin erlebe ich oft, dass Menschen wissen wollen, wie sie Grenzen setzen, „Nein“ sagen können – ohne anzuecken. Wenn ich dann frage: „Wo ihre Grenzen liegen beziehungsweise was ihre Grenzen sind“ können viele keine Antwort finden.

Daher darfst du als Erstes damit beginnen, für dich herauszufinden, wo deine Grenzen sind. Wenn du bereits einige Grenzen kennst, lade ich dich dazu ein, diesen ersten Schritt trotzdem nicht zu überspringen. Denn vielleicht zeigen sich Grenzen, die dir vorher noch nicht bewusst waren.

Schritt zwei lässt dich erkennen, wie du deine Grenzen lebst, wie du sie in dein Leben integrierst und offenbart dir, was sich in deinem (beruflichen) Leben vielleicht auch verändern darf.

Am Ende möchtest du auch ins Tun kommen und deine Grenzen im Außen vertreten. Auch dabei unterstützt dich dieses Training. Denn was nützt es dir, deine Grenzen zu kennen und für dich selbst zu leben, wenn du sie nicht vertreten kannst.

Na dann lass uns ins TUN kommen.

Was du brauchst?

Zettel, Stift, Ruhe und Zeit für dich. Mach es dir am besten gemütlich mit einer Tasse Tee oder wobei auch immer du gut entspannen kannst und lass dich auf den Prozess ein.

Was du tun kannst, damit sich dein kreativer Geist so richtig ausleben kann und du für dich in die Reflexion kommst?

Schreib bei jedem Punkt wirklich erstmal alle Gedanken auf, die kommen. Es gibt kein „richtig“ und „falsch“. Deine Gedanken dürfen sein und haben ihre Berechtigung. Viel zu oft fangen wir an, Dinge zu bewerten und sie uns klein zu reden, bevor wir sie wirklich zugelassen haben. Hier darf erstmal alles sein und entstehen!

Okay, looooooos geht's!





Schritt 1: Erkenne deine Grenzen.

Wo liegen deine Grenzen?

Als ich erkannt habe, wo meine Grenzen liegen, war das eine riesen Erleichterung für mich.

Mir wurde klar, warum ich in manchen Situationen so reagiert hatte und nicht anders. Warum ich manchmal wütend, enttäuscht und niedergeschlagen war, ohne dass ich wusste, was der genaue Auslöser war.

Denn was bedeuten Grenzen? Grenzen geben an, welches Verhalten wir bei anderen Menschen akzeptieren und welches wir tolerieren und was wir als inakzeptabel empfinden. Wenn wir keine gesunden Grenzen setzen können, schaden wir uns damit selbst. Ein Mangel an persönlichen Grenzen ist deshalb eine Form der Selbstsabotage. Auch unser Körper zeigt uns durch ein Gefühl von Anspannung oder Stress, wenn wir unsere Grenzen überschritten haben.

Und genau deswegen solltest du deine Grenzen ganz genau kennen!

Als Gedankenstoß lasse ich dich an ein paar meiner Grenzen teilhaben. Meine Grenzen sind zum Beispiel, wenn ich:

Dinge als ungerecht empfinde, keinen Sinn in etwas sehe, über meinen Kopf hinweg entschieden wird, ich meinen Freiraum nicht bekomme, ich vor vollendete Tatsachen gestellt werde, mit dem Unwissen oder der Schwäche von anderen Menschen gespielt wird, mein Körper nicht seinen täglichen Ausgleich bekommt, Menschen über Dritte lästern usw.

Demnach konnte und wollte ich irgendwann in keinem Arbeitsumfeld mehr arbeiten, in dem diese Grenzen nicht gewahrt wurden.

Aber das soll jetzt lediglich ein Denkanstoß für dich sein. Jetzt darfst du deine eigenen Grenzen erkennen. Schreib erstmal alles auf, was dir einfällt. Hier geht es zur Aufgabe:





Aufgabe:

Die folgenden Fragen geben dir Anhaltspunkte zur Selbstreflexion. Selbstverständlich darfst du dir auch eigene Fragen stellen und ergänzen. Wenn es dir in erster Linie um deine berufliche Situation geht, kannst du die Fragen auf deinen Beruf und deine Arbeitswelt bezogen beantworten. Ansonsten darf aber auch gern Privates mit einfließen.

- 1.) Was ist für dich ein absolutes No-go? Wo sagst du, wenn das jemand macht oder diese Einstellung vertritt, dann willst du eigentlich nur weglaufen?
- 2.) Wo in deiner Vergangenheit gab es Dinge, Verhaltensweisen, Menschen die dir zuwider waren? Welche waren das und warum?
- 3.) Welche Ungerechtigkeiten kannst du nur schwer ertragen?
- 4.) Was ist dir wirklich wichtig? Worauf könntest du auf keinen Fall verzichten?
- 5.) Welche Werte möchtest du unbedingt ohne Kompromisse leben?
- 6.) Welchen Typ von Mensch brauchst du um dich herum, um dich wohlfühlen? Was tun diese Menschen, wie verhalten sie sich?

Wenn du diese Fragen beantwortest, bekommst du ein Gefühl dafür, was dir wichtig ist, wie deine Einstellung zum Leben und zu anderen Menschen ist und wo demnach deine Grenzen liegen.

Nun erstmal viel Spaß beim Finden und Definieren deiner Grenzen. Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst und schreib alles auf, was dir wichtig erscheint.





Schritt 2: Setze deine Grenzen.

Wie kannst du deine Grenzen setzen?

Nimm dir dafür deine Ausarbeitungen von Schritt 1. Jetzt darfst du tiefer gehen und genauer reflektieren, wie deine Grenzen für dich aussehen, damit du sie setzen kannst.

Ich gebe dir als erstes mal wieder ein Beispiel von mir:

*Eine meiner Grenzen besteht darin, **etwas tun zu müssen, indem ich keinen Sinn sehe**. Um wirklich zu wissen, wie ich meine Grenzen diesbezüglich setzen kann, muss ich genauer festlegen, was ich damit meine: Für mich waren zum Beispiel regelmäßige Meetings, die grundsätzlich zeitlich überzogen wurden sinnbefreit. Wenn dann noch über Dinge diskutiert wurde, für die bereits eine Lösung bestand, habe ich gefühlt wie sich mein Körper regelrecht verkrampfte – ich wollte weglaufen. Ich hatte schon gar keine Lust mehr, mich irgendwie daran zu beteiligen. Wenn Meetings, dann dürfen sie kurz und knackig sein, mit einer festgelegten Agenda und einem Zeitlimit, das eingehalten wird. Mir war bewusst, dass unsere Zeit (ob auf der Arbeit oder privat) endlich ist. Ich möchte meine Zeit deshalb sinnvoll verbringen und auch einen Mehrwert stiften. Ich habe mich daher schlecht gefühlt bei diesen Meetings und war zu keiner Zeit ich selbst. Denn meine Grenzen waren überschritten.*

Das mag als Beispiel vielleicht erstmal banal klingen. Zwei Dinge solltest du dabei aber bedenken.

Erstens: Meistens ist es nicht nur diese eine Grenze, die überschritten wird. Oft ist es dieser Cocktail aus „Grenz-Verstößen“ der das Fass zum Überlaufen bringt. Bleibe daher wachsam für dich und tue keine Grenze als nicht so wichtig ab.

Zweitens: Du darfst für dich selber entscheiden und hinterfragen, wie unangenehm ist diese Grenzüberschreitung, wie sehr schränkt sie dich ein? Wenn du eine große Ablehnung verspürst und es einfach satt hast, ist es Zeit etwas zu verändern. Denn die dazugehörigen Gefühle manifestieren sich unbewusst und haben dazu oft auch eine Auswirkung auf andere Lebensbereiche. Hier geht es zur Aufgabe:





Aufgabe:

Die folgenden Fragen geben dir wieder Anhaltspunkte zur Selbstreflexion. Selbstverständlich darfst du dir auch wieder deine ganz eigenen Fragen und Ideen dazu aufschreiben.

Wenn du in Schritt 1 herausgearbeitet hast, was für dich inakzeptal ist und was du stattdessen möchtest, formulierst du diese Grenzen nun genauer aus. Das habe ich dir anhand meines Beispiels bereits demonstriert. Nimm dir dafür eine Grenze nach der anderen und gehe mit Hilfe der Fragen in die Tiefe:

- 1.) Was genau ist dir an dieser Grenze so wichtig?
- 2.) Warum brauchst du genau diese Grenze in deinem Leben?
- 3.) Was macht diese Grenze mit dir und deinen Gedanken?
- 4.) Wer bist du, wenn du diese Grenze lebst?
- 5.) Warum ist diese Grenze so wertvoll?
- 6.) Welche Dinge, die dir wichtig sind, werden erfüllt, wenn du diese Grenze lebst?

Wenn du diese Fragen beantwortest, gehst du tiefer und schaust dir genauer an, **was dir an deinen Grenzen wirklich wichtig ist, in welchen Bereichen, du sie wie setzen darfst**. Damit es dir am Ende gut geht!

Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst. Auch hier gilt: es gibt kein „richtig“ und kein „falsch“. Es sind deine Grenzen. Jemand anderes muss diese nicht nachvollziehen können.





Herzlichen Glückwunsch! Du kennst jetzt nicht nur deine Grenzen in der Tiefe, sondern du weißt genau, wie du sie für dich setzen musst. Gleichzeitig hast du eine große Portion Klarheit darüber, in welchen Bereichen du deine Grenzen (ständig) missachtest und was sich vielleicht auch (beruflich) verändern darf, damit du deine Grenzen lebst.

Also gehen wir an die Umsetzung!





Schritt 3: Umsetzung

Wie kannst du deine Grenzen nun umsetzen?

An dieser Stelle möchte ich dir ein paar Tipps an die Hand geben, die es dir leichter machen werden, deine Grenzen auch wirklich umzusetzen. Denn das, was dich daran hindert, deine Grenzen zu kommunizieren und durchsetzen, sind nicht deine Grenzen an sich, es sind deine vielen Gedanken dazu und die Angst anzuecken. Schließlich kennen dich alle als „Everybody’s Darling“.

Wenn du die folgenden Tipps verinnerlichst und bewusst anwendest, helfen sie dir, für deine Grenzen loszugehen!

- 1.) Mache dir bewusst, dass es allein DEINE Grenzen sind! Andere Menschen können und werden dich nicht verstehen. Denn jeder Mensch hatte eine andere Erziehung, hat unterschiedliche Erfahrungen gemacht, Ausbildungen absolviert, umgibt sich mit anderen Einflussquellen als du. Demnach hat jeder Mensch seine ganz individuellen Grenzen und Vorstellungen zu jedem Thema.
- 2.) Es geht nicht darum jemand anderem deine Grenzen „überzustülpen“. Du darfst mit der Einstellung darangehen: Du bist gut, ich bin gut. Du hast deine Grenzen, ich habe meine Grenzen. Jeder darf seine Grenzen setzen und wahren. Wenn der andere das erstmal nicht versteht, ist es sein Problem, nicht deins! Es geht hier um gegenseitige Toleranz, nicht vorläufig um gegenseitiges Verständnis! Denn du kannst niemanden dazu zwingen, dich beziehungsweise deine Grenzen zu verstehen.
- 3.) Wenn du deine Grenzen kommunizierst, dann bleib bei dir und bei deinen Gefühlen. Wie geht es dir, wenn du deine Grenzen nicht wahrst? Was ist dir wichtig? Was brauchst du? Dadurch fühlt sich dein Gegenüber nicht angegriffen. Er betrachtet das Ganze auf einer neutraleren Ebene.
- 4.) Fange nicht an zu diskutieren und dich zu erklären. Viele tendieren dazu, auszuführen „Warum“ das jetzt für sie wichtig ist, „Warum“ sie diese Grenze brauchen. Im seltensten Fall (vor allem im beruflichen) interessiert das dein Gegenüber. Meistens hat jeder erstmal seinen Standpunkt, seine Grenze, die er verteidigen will. Mit einem „warum“ fängst du an, dich rechtfertigen. Das führt dazu, dass du unsicher und angreifbar wirst. Das merkt wiederum der andere und freut sich im schlimmsten Fall auf einen regen Schlagabtausch. Besonders wenn du es mit jemandem zu tun hast, der zu den eher extrovertierten Persönlichkeiten mit großem Ego gehört.
- 5.) Wenn du die Zeit dafür hast, bereite gedanklich vor, was du wie sagen und tun willst, wenn in einem bestimmten Fall deine Grenze immer wieder überschritten wird. Du bist introvertiert und/oder hochsensibel, eine deiner Stärken ist, dich in andere hineinzusetzen, zu wissen, was sie wollen und brauchen. Somit gelingt es dir viel leichter als vielen anderen, die Dinge zu sagen,





die andere hören wollen. Dabei geht es nicht darum, dir selber untreu zu sein (schließlich willst du deine Grenzen kommunizieren), sondern es geht darum, die Worte und Gedanken zu wählen, von denen du weißt, der andere wird sie eher annehmen als ablehnen.

- 6.) Last but not least. Wahre deine körperlichen Grenzen. Damit meine ich, dein Körper zeigt dir sehr genau, wo und wann du mal wieder übers Ziel hinausgeschossen bist. Höre auf ihn, du hast nur diesen einen! Er wird es dir mit einer großen Portion Energie und Wohlgefühl danken und zurückgeben. Das darfst du dir wert sein. #Selbstwertgefühl





Herzlichen Glückwunsch! Du kennst jetzt deine Grenzen, kannst sie setzen und vor allem auch in die Umsetzung kommen! Du hast dir die Zeit für dich und deine Weiterentwicklung genommen. Dafür danke ich dir!

Damit sind wir am Ende des Trainings. Du hast nun viel mehr Klarheit darüber, was deine Grenzen sind und wie du mit ihnen umgehst.

Du wirst Erfolge erzielen und feststellen, dass manche Ängste völlig unbegründet waren. Das wirkt sich wiederum positiv auf dein Selbstbewusstsein und dein Selbstvertrauen aus.

Wenn du in eine Situation kommst, in der es dir nicht gelingt deine Grenzen zu wahren und für dich einzustehen, dann ist auch das okay! Wir sind alles nur Menschen. Auch ich reflektiere mich in diesem Prozess immer wieder selber. Woran ich dann wiederum wachse.

Gleichzeitig darfst du dich natürlich auch ganz ehrlich fragen: Passe ich in dieses (berufliche) Umfeld, in dem ich vielleicht gar keine Chance habe, meine Grenzen auch nur ansatzweise zu leben und zu kommunizieren?

Wenn es dir so geht,

- du aber nicht weißt, wie es dann weitergehen soll.
- du dir jemanden an deiner Seite wünschst, der dich auf Augenhöhe begleitet.
- du wissen willst, wonach sich deine Seele im Beruf sehnt.

Dann bin ich vielleicht die richtige Mentorin für dich.

Für weitere Informationen:

- schau gern auf meiner Internetseite vorbei: www.stefaniehoepfner.com
- besuche mein Profil auf linkedin und vernetze dich mit mir: www.linkedin.com/in/stefaniehoepfner/
- hol dir deine unverbindliche, kostenlose Inspiration: <https://calendly.com/stefaniehoepfner/30min>
- komme zu einem meiner Meetups das für „Empowerment im Beruf für Introvertierte und Hochsensible“ steht: <https://www.meetup.com/empowerment-im-beruf-fur-introvertierte-und-hochsensible/>
- wenn du lieber schreibst und Fragen hast: info@stefaniehoepfner.com

