

Grenzen setzen – Nein sagen

SVA-Weiterbildung, 29. Februar 2024

Dr. med. Christian Peier

Grenzen im Leben (Beispiele)

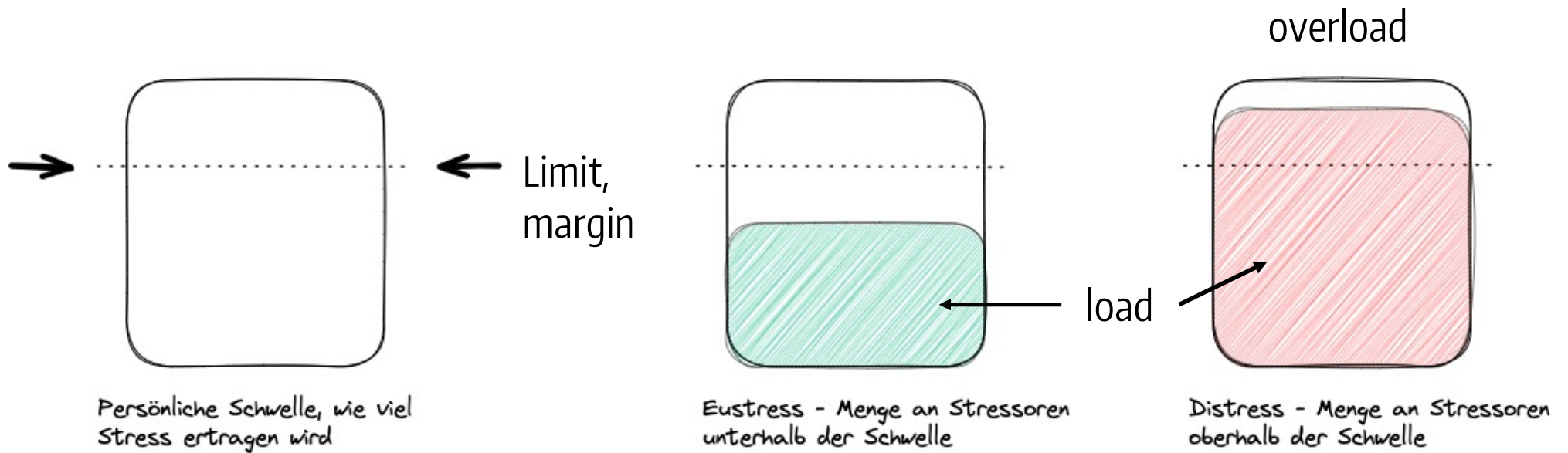
- Kinder beim Fussballspielen auf grüner Wiese
- Erziehung
- Freizeitaktivitäten und Fitness-/Krafttraining
- Essen und Genussmittel sowie Grenzwerte bei Nahrungsmitteln
- Zeit für Freunde, Verwandte
- Glaube, Religion und Ideologien
- Einhalten von Regeln im Strassenverkehr und eigenes Fahrverhalten
- Grenzen im der Gesundheitsversorgung (z.B. smarter medicine)

Begriffe des Stressmanagements

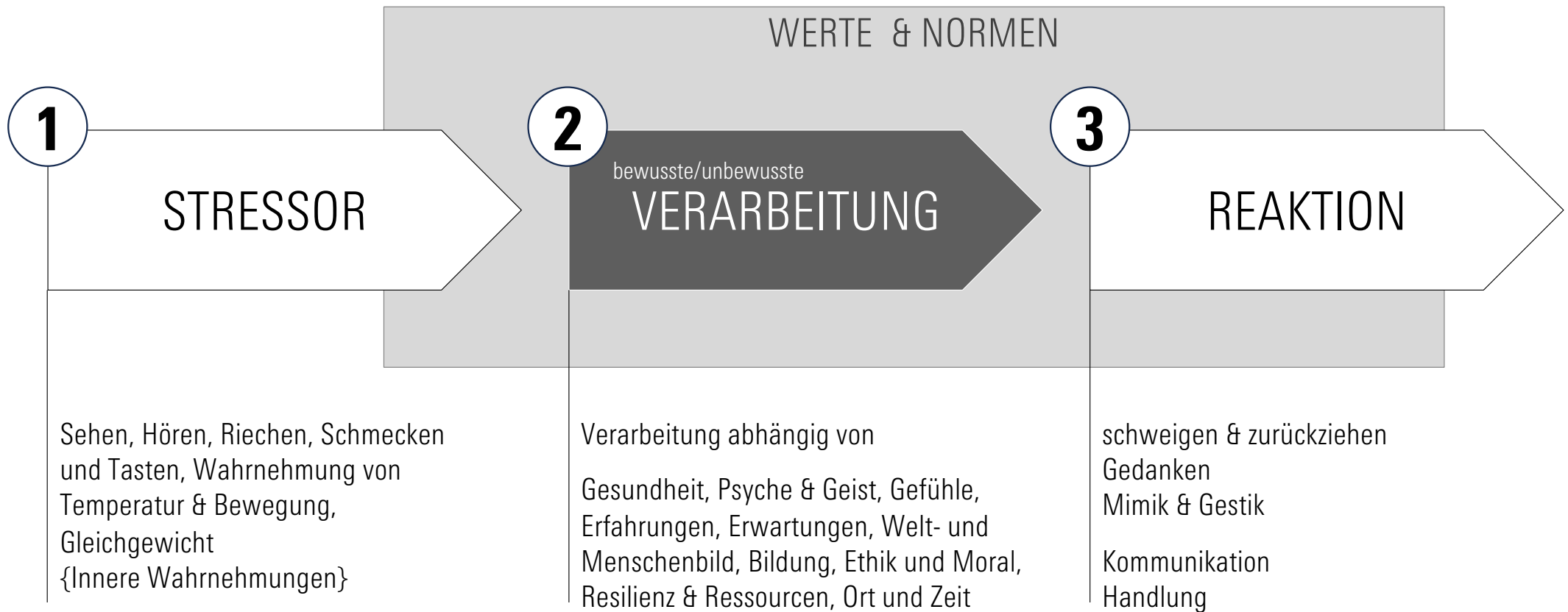
- Stressor(en) Reize, die auf uns treffen und bei uns bzw. unserem Körper zu einer Reaktion führen
- Limit, margin Schwellenwert, wie viel Stress wir „verarbeiten“ können
- Load Last = Menge an Stressoren
- Eustress guter Stress, Last unterhalb unseres Limits
- Disstress negativer Stress, Last über unserem Limit, overload

Grenzen setzen hat mit Stress- bzw. Selbstmanagement und dem eigenen Verhalten viel zu tun!

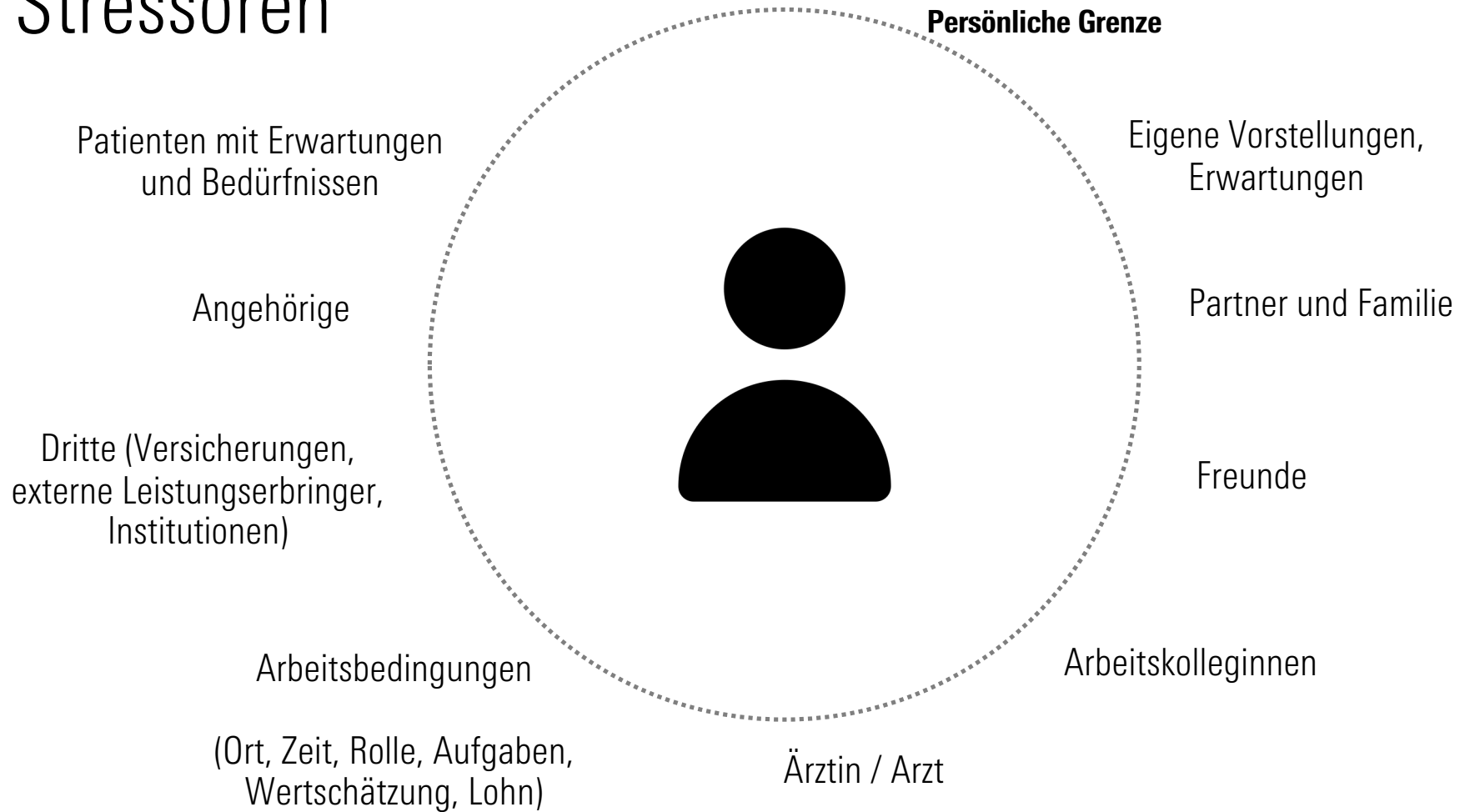
Stressoren & meine Grenze



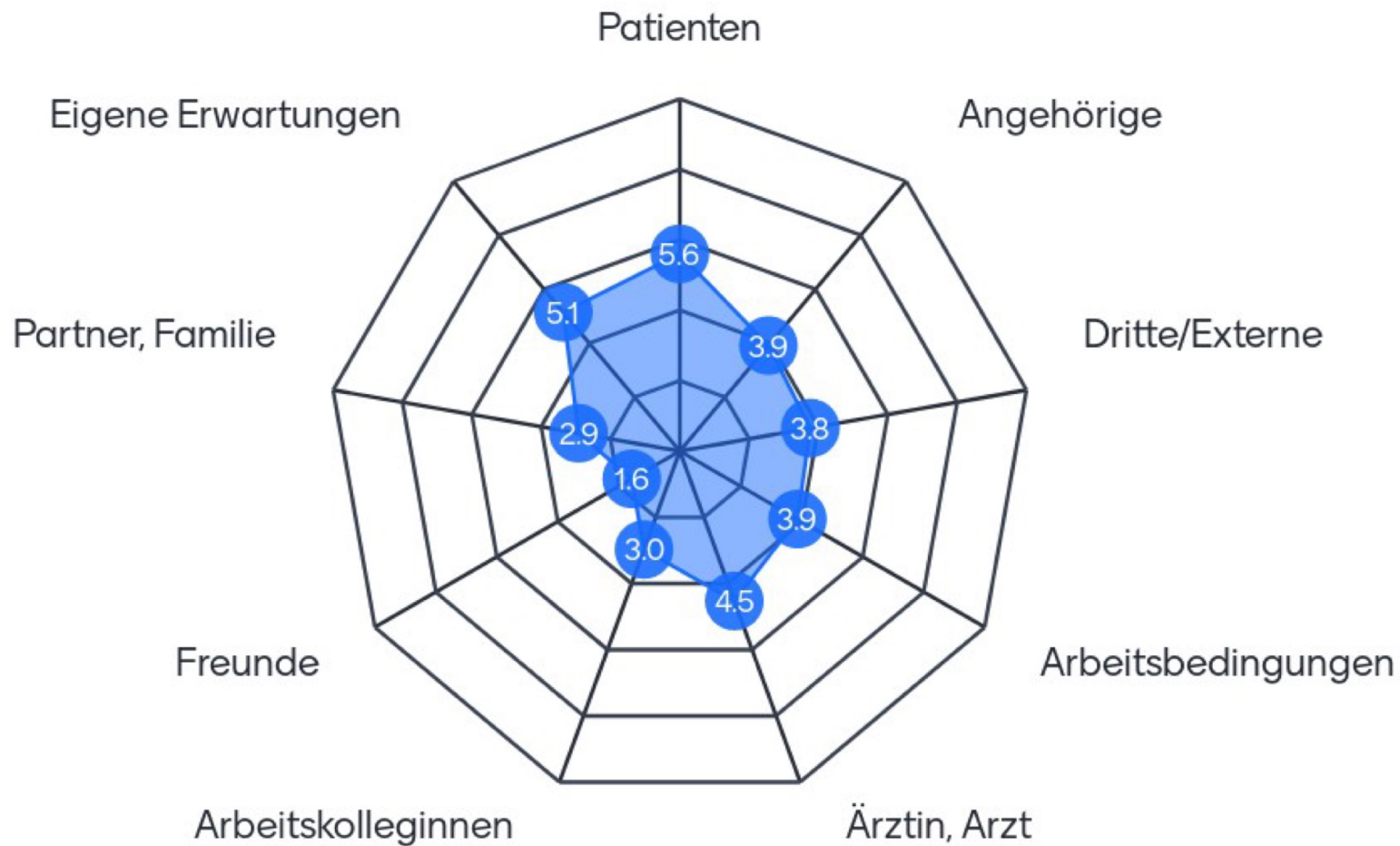
Mein Verhalten



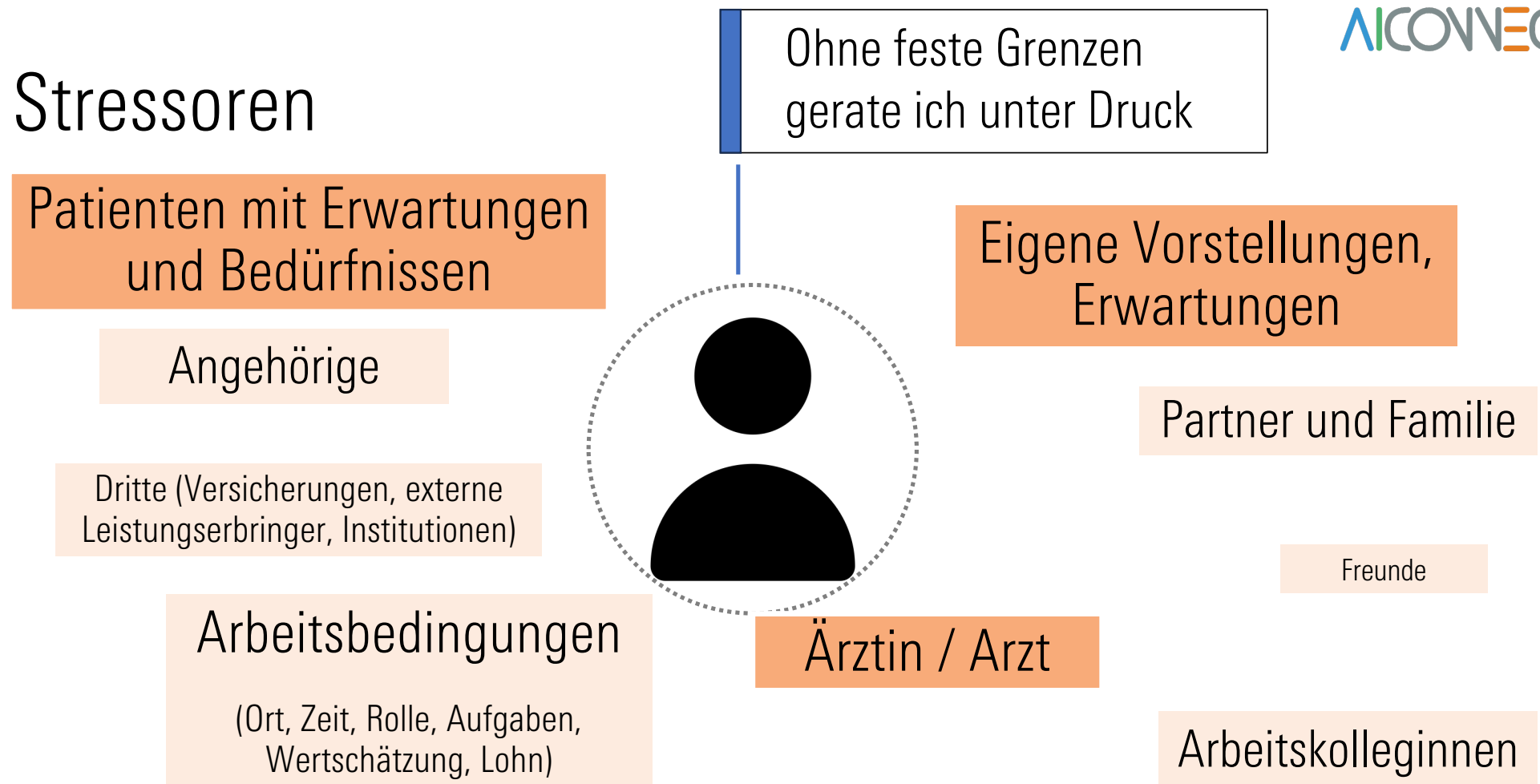
Stressoren



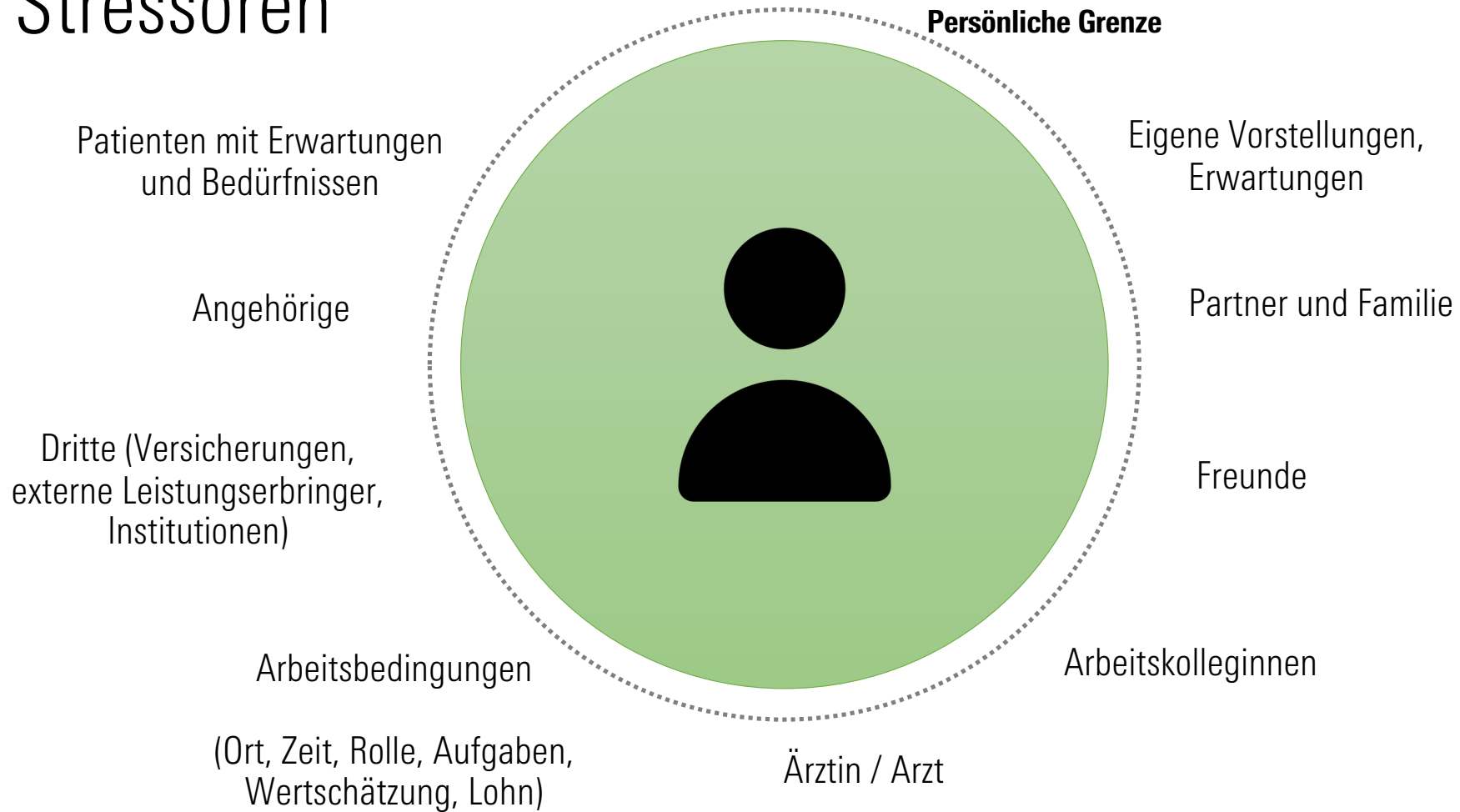
Belastung durch Stressoren (Teilnehmende)



Stressoren



Stressoren



Wo Grenzen gesetzt werden können



Mein Verhalten auf Stressoren

- Welche Stressoren erkenne ich bei mir?
- Wie reagiere ich auf diese Stressoren?
- Welche dieser Stressoren sind über meinem Limit?

- Welche Stressoren kann ich meiden (reduzieren)?
- Wie kann ich mehr Resilienz aufbauen?
- Wie kann ich insgesamt gelassener reagieren?

- Wo brauche ich (mehr, klarere) Grenzen?

Wie viel Spielraum (bis zu deiner Grenze) hast du?

Zeit Finanzen Arbeit Gesundheit Emotionen

Grenzen setzen = Stressmanagement

Warum überschreiten andere permanent deine Grenzen und du schaffst es nicht, dich dagegen zu wehren?

1. Du kennst (und/oder akzeptierst) deine Grenzen nicht!

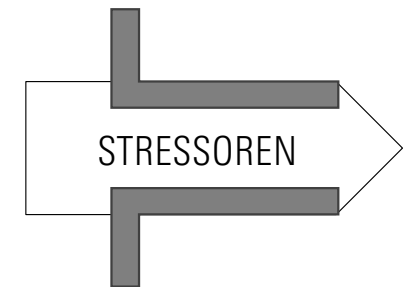
So kannst du dagegen nicht angehen

2. Du kommunizierst deine Grenzen nicht!

So kennen andere diese Grenzen nicht und können sie nicht beachten

3. Du verteidigst deine Grenzen nicht!

Deswegen nehmen andere deine Grenzen nicht ernst.



Grenzen klar kommunizieren

- Die eigenen Grenzen im Wirkungskreis kennen
 - Tipp: Gelassenheitsgebet
- Keine Angst vor Kritik, Ablehnung und Unverständnis
 - Eigene Überlegungen erläutern
 - Alternative vorschlagen (wenn diese akzeptabel ist)
 - In kleinen Schritten lernen, NEIN zu sagen (Selbstwert)
- Vorsicht vor Psychopathen
 - Geben Schuld, lösen Schuldgefühle aus und manipulieren zu ihren Gunsten
- Frust und Ärger aussprechen (in „ich“-Form)

Gott, schenke mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,

Der Mut, die Dinge zu ändern,
die ich kann,

Und die Weisheit,
den Unterschied zu erkennen.

Grenzen sind gesetzt – und was jetzt?

Du kennst und akzeptierst deine Grenzen ✓

Du hast deine Grenzen kommuniziert ✓

→ Du musst deine Grenzen verteidigen

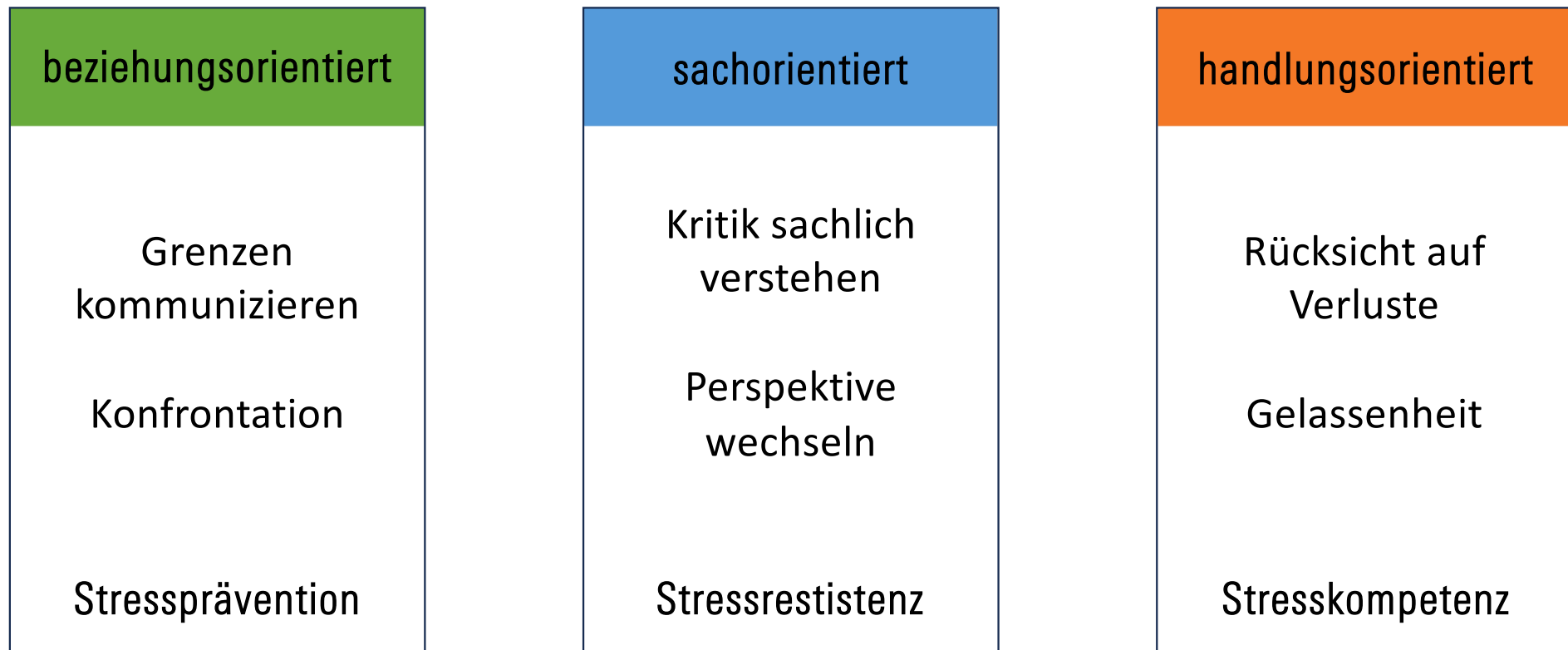
Grenzen setzen hat mit Stress- bzw. Selbstmanagement und dem eigenen Verhalten viel zu tun!

Herausforderungen bei der Verteidigung der Grenzen

- Schuldgefühle werden ausgelöst → Form der Erpressung
- Komplimente und Schmeicheleien → Wunsch/Delegieren des andern
- Argumente und Behauptungen → Grenzen werden in Frage gestellt
- Freundschaftserklärung → Zwang, dich zu etwas zu bringen

Zu was **bist du bereit?**

Herausforderungen pro Verhaltensmuster



Fazit – Zusammenfassung

- In jedem Bereich in unserem Leben können Grenzen gesetzt werden
 - Grenzen geben den „Rahmen“ und schaffen Klarheit, Freiheit und Ruhe
 - Grenzen helfen, Freude und Spass im Leben zu haben
-
- Grenzen müssen bewusst gesetzt werden
 - Grenzen müssen kommuniziert werden
 - Grenzen müssen kontrolliert und verteidigt werden

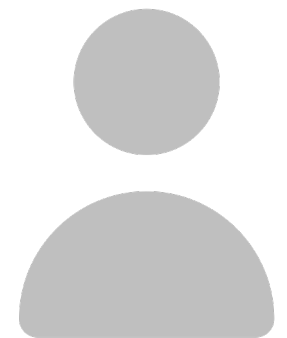


Transfer in den Alltag – Fragen an dich

1. Wo sind deine eigenen Grenzen?
2. Welche Ideologien, Werte und Moralvorstellungen hast du? Welche davon helfen nicht?
3. Hast du deine Grenzen immer klar aufgezeigt und wenn nein, wie kannst du das jetzt ändern?
4. Hast du Probleme, „Nein“ zu sagen?
5. Warum fällt es dir oft schwer, überhaupt Grenzen zu setzen?
6. Hast du Angst vor Ablehnung und/oder Konflikten und wenn ja warum?
7. Wie viel bist du (dir) selber wert?
8. Welche Möglichkeiten hast du, Grenzen zu setzen und sie erfolgreich im Alltag umzusetzen?
9. Was passiert, wenn du beginnst, nein zu sagen? Welche Konsequenzen hat es für dich und dein Umfeld?
10. Wenn ab heute Nacht deine gewünschten Grenzen gesetzt wären und respektiert würden, wie würde das aussehen? Was hätte sich Positives für dich verändert?

Grenzen setzen – Checkliste

1. Entscheidung treffen, persönliche Grenzen zu setzen
Wo willst du hin? Was bist du bereit zu opfern? Wie setzt du deine Prioritäten?
2. Bereiche erkennen, die Grenzen brauchen
Arbeitslast, emotional, persönlich, physisch, in Beziehungen, finanziell
3. Grenzen (pro Bereich) definieren
Schriftlich festhalten
4. Grenzen kommunizieren
Konstruktiv aber bestimmt kommunizieren
5. Grenzen kontrollieren und durchsetzen
Freundlich aber konsequent auf Grenzen hinweisen und diese verteidigen
6. Stressprävention > Stressresistenz > Stresskompetenz



Tipps

1. Ehrlich sein
2. Nicht übertreiben
3. Konsequent bleiben
4. Langfristig denken
5. Zwischendurch die Perspektive ändern
6. Klarheit schaffen und sich erklären können
7. Keine Panik, wenn Grenzen überschritten werden

Tipps: Es ist nicht leicht, persönliche Grenzen durchzusetzen. Versuche, deine Vorsätze nicht aufzugeben und jeden Tag daran zu arbeiten. Wenn du das Gefühl hast, dem Druck nicht gewachsen zu sein, nimm Hilfe in Anspruch.

Die eigenen Grenzen zu kennen ist eine Stärke!

Grenzen setzen – Nein sagen

aiconnect GmbH

Dr. med. **Christian Peier**

Kreuzwiesstrasse 31

CH-8735 St. Gallenkappel

+41 55 508 51 44

mail@aiconnect.ch

www.aiconnect.ch