

Grenzen achtsam setzen

Mit der sechsten Übung kannst du erfahren, wie du, bei allem wachsen und gedeihen, Grenzverläufe achtsam, klar und differenziert steuern kannst. Schaue noch einmal zurück in deinen Beziehungsgarten. Vielleicht magst du ja deine Pflanzengruppen unter diesem Aspekt noch einmal betrachten.

Diese drei Bereiche solltest du dir anschauen:

1. Deine Grenzen
2. Grenzen und Bedürfnisse anderer
3. Geschlossene Grenzen

Die drei Kernfragen, die du dir dabei stellen solltest:

1. In welchen Situationen und bei welchen Menschen sollte ich Grenzen klarer setzen?
2. Wo sollte ich die Grenzen und Bedürfnisse anderer Menschen aufmerksamer beachten?
3. Wo kann ich geschlossene Grenzen feststellen und sie wieder öffnen?

Schau dir nun die drei Bilder unten nach und nach einzeln an und sammle Beispiele aus deinem Alltag:

Was schießt dir dabei durch den Kopf? Spüre mit Kopf, Herz und Seele nach, was dir passiert. Kannst du schon Personen und Situationen definieren? Lass es auf dich wirken.

Versuche Verstrickungen und Abhängigkeiten zu lokalisieren und erspüren, welche Mechanismen, setzen die Gedanken daran in dir frei. Schreibe dir die Situationen und Personen in die jeweiligen Bereiche. Beziehe in deine Verteilung aber auch deine Grundbedürfnisse, Verletzungen und Triggerpunkte mit ein. Dies ist wichtig, um zu erkennen, dass wir nicht nur Opfer sein können, sondern auch immer wieder mal als Täter agieren. Wo bist du zu dominant, wo zu devot?

Durchschreite am Ende alle Felder des Bildes noch einmal und überlege, was du ändern kannst oder möchtest.

Vorsicht vor alten Mustern, die deine Fragestellung beeinflussen können. Wir haben alle einen klaren Sensor in uns, der sich bei Unstimmigkeiten mit „Bauchgrummeln“ meldet. Vertraue auf deine Intuition und lass dich von ihr leiten. Probiere es aus und steuere – wenn nötig – ein wenig nach.

Mensch & Situation

Das kann & möchte ich ändern.



Grenzen setzen ...



Grenzen achten ...



Grenzen öffnen ...