

Setze achtsam Grenzen für dich!



Achtsam Grenzen setzen, bedeutet:

Deine Grenzen zu kennen;

Grenzen & Bedürfnisse anderer zu erkennen;

Geschlossene Grenzen zu überprüfen.

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.

Dabei solltest du dir diese drei Kernfragen stellen:

- 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, die durch Vorurteile oder alte Bilder entstanden sind, feststellen und sie eventuell wieder öffnen?

Trainiere den Achtsamkeitsmuskel!

Erkenne deine Reiz-Reaktions-Kette. Wer sich entscheidet, sein Leben in andere Bahnen zu lenken, stößt immer wieder auf die gleichen Fragen:

- Wie schaffe ich es, alte Verhaltensweisen abzulegen?
- Wie schaffe ich es, mich von meinen Mustern und Prägungen zu lösen, die oft schon Jahre oder Jahrzehnte mein Leben dominieren?

Meist sind zum aktuellen Zeitpunkt, die Problemstellungen, für die du einst den Bewältigungsmechanismus installiert hast, gar nicht mehr vorhanden. Du benötigst eine klare Strategie um dein unbewusstes Handeln zu erkennen und es transparent zu machen:

- Welche Denk- und Verhaltensweisen schränken dich destruktiv ein?
- Wie möchtest du dich heute und zukünftig verhalten?
- Bei welchen Menschen und tappst du immer wieder in alte Fahrwasser?



Setze achtsam deine Grenzen



Grenzen
setzen...



Grenzen
achten...



Grenzen 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 deine negativen sowie positiven Gedanken daran in dir frei.

Schreibe dir die Situationen und Personen zu den jeweiligen Bereiche im Arbeitsblatt.

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.



Grenzen setzen...

Wo überschreiten
andere meine, aber
auch ich deren
Grenzen, die klarer
nun definiert werden
müssen?



Der Mensch und/oder eine Situation:

Das kann, und das werde ich ändern:





Grenzen achten...

Wo fällt es mir
schwer, Grenzen zu
achten oder meine
Grenzen selbst
einzufordern?



Der Mensch und/oder eine Situation:

Das kann, und das werde ich ändern:





Grenzen öffnen...

Wo fällt es mir schwer,
wieder Vertrauen zu
fassen und offen auf
Situationen und
Menschen zuzugehen?



Der Mensch und/oder eine Situation:

Das kann, und das werde ich ändern:

