

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

Abschlussarbeit Systemische Coaching Ausbildung



Abgabe: November 2022

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung - Meine Reise zu mir	S.3-5
2. Wenn die Seele schreit- überschrittene Grenzen	S.5
3. Arten von Grenzen	S.5-6
4. Zwiebelprinzip – Entzwiebelung der fremden Bedürfnisse	S.6-7
5. Bedürfnisse zählen	S.7-8
6. Psychosomatik- der Körper und die Seele merken sich alles	S.8-9
7. Energiefresser – Freundeskreis ausmüllen	S.10
8. Tipps & Tricks für den Alltag	S.11-13
9. Fazit	S.13
10. Literaturverzeichnis	S.14

1. Einführung- Meine Reise zu mir

Da mir das Thema sehr am Herzen liegt, möchte ich einen Einblick in meine ganz persönliche Reise geben. Angefangen hat es mit dem "Nein sagen". Hört sich natürlich sehr simpel an, aber die Dinge die folgten, beeinflussten alle Säulen meines Seins. Mein physischer Zustand war damals alles andere als vital nach 6 Monaten durcharbeiten auf einem Luxus- Kreuzfahrtschiff und dem ständigem Alkoholkonsum, während meiner Sommersaison in den Alpen. Weiter zu dem Gefühl der inneren Leere und dem Gefühl der Sinnlosigkeit im Tun.

Zum damaligen Zeitpunkt war mein "ich" 22 Jahre jung, ausgebrannt vom Leben nach gerade einmal fünf Jahren in der Berufswelt und mein innerster Wunsch war einfach nur meine Vitalität und das alte schöne Lebensgefühl zurück gewinnen. Die Fragen die ich mir stellte: arbeiten? - Nein, wohnen in Deutschland? -nein, eine Wohnung suchen?- nein , etwas Verändern ? -Ja. So kannte ich mich nicht und wollte auch so nicht mehr weitermachen. So fing also meine ganz persönliche Reise zurück zu mir an.

Ich gab mir ein Jahr um wieder zurück zu mir zu finden. 365 Tage, lange genug, denn mein Lebenslauf durfte ja keine Lücke haben. Ein No-Go in der Berufswelt, sonst wird man direkt als faul eingestuft. Dachte ich damals.

Die Idee: work and travel in Australien. Weit genug weg von Zu Hause. Das werde ich wohl dann auch überleben. Flug gebucht. Zwei Tage vor Abflug wurde das Hostel gebucht in Brisbane. 22 Februar 2019: Abflug. Alleine. Es konnte nur besser werden.

Dass diese Reise der Startschuss für meinen ganz persönlichen Weg wurde, der Weg zu meiner Selbstverwirklichung, war mir zu dem Zeitpunkt nicht klar. Ich wollte einfach nur neue Erfahrungen neben meinem erlernten Job in der Hotellerie machen und mein altes Körpergefühl zurück gewinnen, da Sport und vital leben schon immer zu mir gehört haben.

Nach zwei Tagen im Flugzeug, angekommen in Brisbane .Jetlag. Der Lebensflow durfte wieder starten.

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

Surfcamp gewonnen in Brisbane, Roadtrip nach Sydney und den heftigsten Sonnebrand erwischt meines Lebens in Byron Bay, der mein Gesicht hat anschwellen lassen auf das Doppelte. Meine Reise fing mit einer Warnung meines Körpers an, "geh achtsamer mit mir um".

In den vitalen Lebensstil der Großstadt Sydney habe ich mich direkt verliebt und bin acht Monate dort geblieben. Mein Leben habe ich gefüllt mit zwei Jobs. Zum einen in einem Restaurant am Darling Harbour und zum anderen in einer Service Agentur, die mich durch die ganze Stadt geführt hat. In meiner Freizeit habe ich mich viel mit mir, dem Sport und meiner Ernährung beschäftigt. Auch hat Network Marketing viel Platz in meinem Leben eingenommen. Was mich am meisten fasziniert hat, war das "money mindset" und mit mehr Leichtigkeit Geld zu verdienen. Das eigene Leben mehr in den Vordergrund stellen zu dürfen, als die reine Berufswelt. Vorallem eine Tätigkeit ausführen, die zu meinen Werten passt und meinen eigenen Sinn im Leben unterstützt. Das Ziel : eine gesunde work-life balance kreieren, die meine Bedürfnisse erfüllt.



Meine Seele hat nach Ruhe und Yoga geschrien. Nun ging es nach fast neun Monaten in das Krishna Village – eine Eco Yoga Community in der Nähe von Byron Bay. Ruhe, Entschleunigung und die Yoga Philosophie leben. Meine innere Welt habe ich angefangen

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

zu entdecken und meine Wahrnehmung hat sich um 360° gewandelt. Auch habe ich hier meine neue Herzensaufgabe entdeckt, durch einen balinesischen Massage Kurs. Am Ziel meiner Reise war ich hier nun angekommen. Meine innere Welt habe ich das erste mal bewusst betreten und somit auch meine innere Ruhe wiedergefunden. Ein achtsamer und bewusster Lebensweg wurde nun eingeschlagen.

2. Wenn die Seele schreit- überschrittene Grenzen

Viele Menschen horschen der eigenen Stimme nicht und werden erst wieder daran erinnert, wenn etwas tragisches passiert. Aber Warum ist das so ?

Gefühle der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schwere, Druckgefühle und Ängste sind typisch. Körperlich zeigen sich Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, starkes Grübeln und wiederkehrende Gedanken.

Das Ausbrennen entsteht nicht durch Überbelastung, sondern ist das Resultat fehlender Grenzen, die als Belastung empfunden wird. Menschen, die sich gut abgrenzen können, haben keinen Burnout. Menschen bekommen einen Burnout, weil sie die Beziehung zu sich selbst und ihrer Umwelt verloren haben. Sie können sich schlecht oder gar nicht abgrenzen. Sie haben ein zu hohes Verantwortungsgefühl und falsch verstandene Verpflichtungsgefühle, Erwartungsdruck, ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle. Oft haben sie ein Helfersyndrom, einen Hang zu Perfektionismus und Kontrolle und einen geringen Selbstwert, den sie versuchen durch Leistung aufzubauen.

Emotionale Erschöpfung und emotionale Abhängigkeit sind Geschwister. Wer sich selbst wenig wert ist, eigene Grenzen nicht achtet, sich schlecht abgrenzen kann, gerät schneller in emotionale Abhängigkeiten. Damit ist Tür und Tor geöffnet für ein Burnout.

3. Arten von Grenzen

Um überhaupt ein Verständnis über die verschiedenen Grenzen zu bekommen, hier nun die Wichtigsten drei.

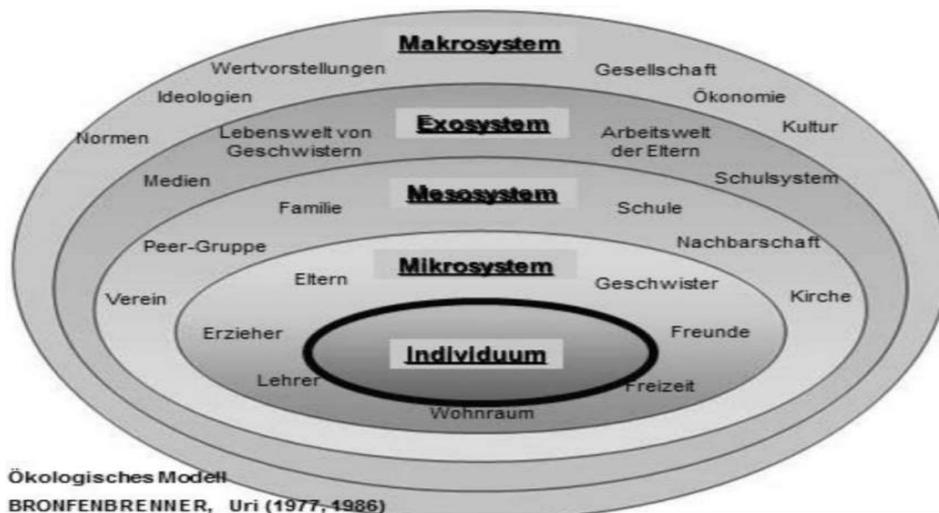
Die physischen Grenzen: Das sind hauptsächlich Regeln, die den persönlichen Raum definieren – beispielsweise ob Sie lieber jemanden die Hand geben oder umarmen oder auch ob und welche Besitztümer Sie an wen verleihen.

Die mentalen Grenzen, die vor allem dann gelten, wenn es um Gedanken, Meinungen und Wertvorstellungen geht. Menschen mit eindeutig definierten mentalen Grenzen haben ein gutes Gefühl für ihre eigene Identität und eine hohe Selbstachtung. Sie können problemlos Nein sagen und lassen auch nicht zu, dass die Stimmungen anderer leicht ihre eigenen beeinflussen.

Die emotionale Grenzen: Diese beinhalten die Trennung der eigenen Gefühle von denen eines anderen, aber auch das Bedürfnis, Verantwortung für die Gefühle eines anderen zu übernehmen oder die eigenen Bedürfnisse zu opfern, um anderen zu gefallen. Eine Person, die gut emotionale Grenzen ziehen kann, teilt beispielsweise gerne Ideen mit anderen, aber sie wird es nicht persönlich nehmen, wenn jemand anderer Meinung ist.

4. Zwiebelprinzip – Entzwiebelung der fremden Bedürfnisse

Nennen wir es das Zwiebelprinzip, da jeder sich die Verbildlichung gut vorstellen kann.



Von Klein auf wird man mit Werten und Normen der Eltern und dem Umfeld erzogen. Erst mit dem Erwachsen werden, setzt man sich mit seiner eigenen Persönlichkeit

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

auseinander und stellt diese anerzogenen Grenzen das erste mal in Frage. Sind es meine eigenen Grenzen oder nur die meiner Eltern oder Freunde? Welche Bedürfnisse besitze ich eigentlich ?

Die vielen Schichten ,die den Kern der Zwiebel umhüllen, sind unbewusste Glaubenssätze, Gedanken, Grenzen der Erziehung, Sozialisierung und Gesellschaft. Sich zu "entzwiebeln" und sich seine eigene Grenzen und Bedürfnisse neu definieren ist ein achtsamer und gesunder Weg. Mit dieser Herangehensweise wird man step by step zu einer starken, bewussten Persönlichkeit und man geht unabhängiger seinen eigenen Lebensweg.

5. Bedürfnisse zählen

Wenn man erzogen wurde, immer freundlich zu sein und sich anzupassen, wenn man gelernt hat, dass Harmonie wichtiger ist, als die eigenen Interessen durchzusetzen und Streit um jeden Preis zu vermeiden ist, verbiegt man sich womöglich noch heute, um es allen stets recht zu machen. Dann wird es einem schwerfallen, für sich einzustehen. Nein zu sagen ,ist ein Ding der Unmöglichkeit. Schließlich fühlt man sich für alle verantwortlich, man will niemanden vor den Kopf stoßen und keinen belasten. Lieber belastet man sich selbst und stellt seine Bedürfnisse hintenan. Doch damit zeigt man sich jeden Tag aufs Neue, dass es okay ist, sich weniger wichtig zu nehmen. Wenn man dauerhaft schlecht mit sich umgeht, lädt man sein Umfeld unbewusst ein, es einem gleichzutun. Warum sollte das Umfeld einen wertschätzen, wenn man es selbst nicht tut ? Warum sollten Sie gut zu einem sein, wenn man sich selbst vernachlässigt. Das permanente Aufreiben zwischen den Erwartungen anderer führt daher nicht nur zu Stress und dem Gefühl, weniger Wert zu sein. Es macht auch Türen auf, um von anderen ausgenutzt zu werden.

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

Wenn man dazu neigt das Wohlergehen anderer vor den eigenen zu stellen, sollte man sich mit den folgenden Worten immer wieder daran erinnern:

- Meine Bedürfnisse und Wünsche sind ebenso wichtig
- Ich darf mich anderen zumuten- andere tun es ja auch!
- Ich muss nicht bei allen beliebt sein!
- Ich habe das Recht, Nein zu sagen!
- Ich darf mich ebenso wichtig nehmen wie andere!

6. Psychosomatik- der Körper und die Seele merken sich alles



Das Gefühl des Unwohlsein kann verschiedene Ursachen haben und oft ist es gar nicht so leicht zu benennen, womit man unzufrieden ist und was genau stört. Manchmal ist da nicht viel mehr als ein diffuses Gefühl, dass etwas im Leben nicht rundläuft. Man hat das Gefühl sich vom Job oder zu den Menschen im Umfeld zu distanzieren. Man spürt, dass etwas zum persönlichen Glück fehlt, nur weiß man nicht, was. Eine gewisse Sehnsucht wird gespürt, ohne es genau fassen zu können. Unzufriedenheit ist nicht verkehrt. Im Gegenteil: Sie ist ein hilfreiches Gefühl. Wie ein Warnsignal zeigt es, dass das eigene

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

Leben in Schiefelage geraten ist und Handlungsbedarf besteht. Die Aufgabe ist es, die Augen nicht zu verschließen.

Viele Menschen tun jedoch genau das Gegenteil. Sie lenken sich ab und halten sich beschäftigt, um ja nicht zu bemerken, was in ihrem Inneren vorgeht. Mehr noch: Sie fürchten sich vor sich selbst und davor was dahinter steckt, wenn sie genauer hinsehen.

Aber warum sollte man sich vor sich selbst fürchten? All die Gedanken und Gefühle gehören zu einem. All der Schmerz, die Ängste und die Sorgen geben wertvolle Hinweise darauf, was wirklich wichtig ist.

Phasen der Unzufriedenheit sind normaler Bestandteil des Lebens. Kein Mensch kann dauerhaft auf einer Welle reiten ohne auch dem Körper und der Seele Ruhe zu geben.

Dennoch kann man sich die eigene Unzufriedenheit häufig nicht eingestehen. Es wird erwartet dauerhaft zu funktionieren, man ignoriert die Schmerzen der Seele oder betäubt sie mit Alkohol, Medikamenten, Drogen oder verrent sich in Arbeit. Man reißt sich zusammen und solange man damit überleben kann unterdrückt man die Hilferufe des Körpers.

Die psychischen Beschwerden kann man lange ignorieren. Problematisch wird es erst, wenn der Körper nicht mehr mitspielt, denn physisch spürbare Krankheiten zwingen zum Handeln. Wer ständig von Infekten geplagt wird, dauerhaft Müdigkeit spürt oder unter starken Kopfschmerzen leidet, dass die Konzentration bei der Arbeit drunter leidet, muss etwas unternehmen.

Genau aus diesem Grund werden die seelischen Probleme erst durch körperliche Beschwerden sichtbar. Dann schlägt der seelische Schmerz plötzlich auf den Magen, der Dauerstress treibt den Bluthochdruck in die Höhe, die physische Anspannung führt zu Muskelschmerzen und die Unzufriedenheit äußert sich in einem geschwächten Immunsystem.

*Willst du den
Körper heilen, musst du zuerst
die Seele heilen.*

– PLATON –

7. Energiefresser – Freundeskreis ausmüllen

Freundschaften sind wunderbar, solange sie bereichern. Aber nicht immer tragen sie dazu bei, dass man sich inspiriert, unterstützt und glücklich fühlt.

So manches, was unter dem Begriff "Freundschaft" läuft, schadet mehr, als es nützt. Entweder man gerät an die falschen Menschen oder man ist eben nicht auf der gleichen Welle unterwegs. Aber auch gute Freundschaften können über die Jahre ihre Qualität verändern und einen giftigen Beigeschmack bekommen. Anstatt sich nicht gut behandeln zu lassen, darf man sich eher an Freundschaften wenden, die einen verdient haben und Energie schenken. Jedem einzelnen steht ein Umfeld zu, indem man aufblühen darf.

Es heißt nicht grundlos, dass man die Schnittmenge der fünf Menschen ist, mit denen man sich umgibt. Das bedeutet, dass man ungefähr so erfolgreich oder erfolglos, so zufrieden oder unzufrieden und so gesund und ungesund ist. Es macht dabei einen Unterschied, ob man Zeit mit Menschen verbringt, die einen wohlwollend auf dem Weg unterstützen oder ob man gesagt bekommt: "das schaffst du nicht!"

Auch wenn man noch so viel an sich arbeitet, wird man immer von den Menschen beeinflusst, mit denen man die meiste Zeit verbringt. Eine paar gute Frage die man sich hier stellen darf sind: Mit wem umgebe ich mich? Wer sind diese Menschen, die eine so große Wirkung auf mich haben, und tut mir ihr Einfluss gut?

8.Tipps &Tricks für den Alltag

Übung : So lernt man, Nein zu sagen

Um für sich einzustehen, muss man in der Lage sein Nein zu sagen und abzulehnen, was man nicht machen will oder kann.

- Bleib freundlich und sag klar und eindeutig "Nein!".
- Falls du dich das noch nicht traust, starte mit: "Ich überleg es mir!" oder "Ich muss erst in meinen Kalender schauen!". So gewinnst du Zeit, kannst dir eine Erklärung zurechtlegen, Mut schöpfen und beim Nächsten mal aktiv verneinen.
- Wenn du möchtest, kannst du kurz erklären, warum du Nein sagst (zum Beispiel: "Das wird mir zu viel" oder "Da habe ich schon etwas vor ".) Rechtfertige dich aber nicht. Es ist dein gutes Recht, Nein zu sagen.
- Biete gegebenenfalls eine Alternative an: Vielleicht fällt dir jemand ein an du die Bitte weiterleiten kannst oder du stellst dich bereit die Aufgabe an einem anderen Tag beziehungsweise zu einem Teil zu übernehmen.
- Bleib bei deiner Aussage und lass dich nicht durch böse Blicke oder lange Reden umstimmen.

Achtsamkeitstraining : Wie sitzt du jetzt in diesem Moment ?

Achte bewusst darauf, wie du gerade sitzt. Nimm wahr, ob du deine Beine übereinandergeschlagen hast oder beide Füße auf dem Boden stehen. Sind die Beine ausgestreckt oder angewinkelt? Hast du vielleicht ein Bein oder beide Beine hinter die Stuhllehne geklemmt? Spür nun in dich hinein, ob diese Haltung für dich angenehm ist. Wenn nicht, was kannst du verändern, um dich wohler zu fühlen? Nimm jetzt die Position ein, die sich am bequemsten anfühlt.

Thema: Grenzen setzen – „Nein“, sagen lernen für die innere Freiheit

Innehalten und Nichtstun

Halt am Tag immer mal wieder bewusst inne, um in dich hineinzufühlen: Wie geht es mir gerade ? Was fühle ich gerade?

Als Erinnerungshilfe kannst du dir Alarme auf deinem Handy stellen. Wann immer du ihn hörst, unterbrich deine Tätigkeit und horch in dich hinein. Alternativ eignen sich auch Notizzettel, auf die du das Wort „Innehalten“ schreibst und als Erinnerungshilfe an deinen Arbeitsplatz oder in deiner Wohnung verteilst. Sobald dein Blick auf den Zettel fällt, nimm dir ein bis zwei Minuten Zeit, um dieser Aufforderung nachzukommen.

Wer gibt mir am meisten Energie ?

Diese Fragen darfst du dir selber nach jeder Begegnung stellen, um mehr achtsamer mit deinem Umfeld zu werden :)

- Wer löst angenehme Gefühle in mir aus ?
- Wer ist etwas wie ein Vorbild für mich ?
- Wer hat ähnliche Ziele und Lebensvorstellungen ?
- Wer unterstützt mich und ist für mich da ?
- Wem vertraue ich ?
- Wer gönnt mir meine Erfolge ?
- Wer fordert ständig, ohne etwas zurückzugeben ?
- Wer hinterlässt mich erschöpft und ausgelaugt?

9.Fazit

Seitdem ich mich nun intensiv mit dem Thema "Grenzen setzen" beschäftige, hat sich mein Leben oder eher meine Wahrnehmung auf mein Leben geändert. Am Anfang waren es mehrere "Räder", die ich in meinem Leben komplett umstellen musste, z.B mein Umfeld und meine Arbeitszeiten.

Mittlerweile muss ich nur noch vereinzelt an "Rädchen" schrauben, um mich wieder in Balance zu bringen. Da ich nun ein stärkeres Bewusstsein für mich und meine Bedürfnisse entwickelt habe, gehe ich viel selbstwusster und achtsamer durch das Leben. Mit jeder Veränderung im Leben wächst meine Selbstsicherheit und es macht Spaß durch mein Leben zu gehen, da ich mit Hürden leichter umgehe.

Das faszinierende an dieser Thematik ist, dass es nie aufhören wird, da das Leben ständige Veränderung ist. Man entwickelt ein wahnsinniges Feingefühl für sich, seinen eigenen Körper und die Mitmenschen. Auch gibt es mir sehr viel Energie mein Umfeld mit auf diesen Weg zu nehmen.

Ganz treu nach dem Motto: "zwei mal drei macht vier, widewidewitt und drei macht neune, ich mach` mir die Welt, widewide wie sie mir gefällt. (Pippi Langstrumpf)

10.Literaturverzeichnis

[Wie wir gesunde Grenzen in unserer Beziehung setzen können? – Love Moves](#)

[800+ Grenzen Nein Sagen Bilder und Fotos · Kostenlos Downloaden · Pexels Stock-Fotos](#)

[Was sind persönliche Grenzen? Wie kann ich welche bekommen? | World News \(spanishworldnews.com\)](#)

[Zurück zu mir – das Buch von Laura Malina Seiler \(lauraseiler.com\)](#)

[Grenzen setzen: So gelingt es dir, häufiger "Nein" zu sagen | www.emotion.de](#)

[Gib dir Liebe, die du verdienst - Das neue Buch von Katharina Tempel \(gluecksdetektiv.de\)](#)