



Grenzen setzen

Du merkst, dass Du immer wieder von anderen Menschen ausgenutzt wirst. Du lässt dich leicht manipulieren. Du bestimmst nicht selbst, wie Du deine Zeit verbringst. Schlimmer noch: Andere bestimmen über Dich und Deine Zeit und planen Dich für ihre Zwecke ein.

Du hast kein gutes Selbstbewusstsein. Gehst mit Dir selbst viel zu streng um. Du verbringst viel Zeit damit, die Bedürfnisse von anderen zu erfüllen.

Du fühlst Dich ausgebrannt und ausgelaugt. Dir fällt es sehr schwer „nein“ zu sagen.

Dann wird es Zeit etwas zu verändern. Lerne Grenzen zu setzen.

Tipps

Wie setzt man seine persönlichen Grenzen?

- Wer Grenzen setzen möchte, muss zuerst wissen, wo seine eigenen liegen. Werde Dir Deiner eigenen Grenzen bewusst. Was unterstützt dich in Deinem Leben und was beeinträchtigt dein Wohlbefinden?
- Erkenne Deine eigenen Bedürfnisse und lerne für sie einzustehen
- Scheue dich nicht, „Nein“ zu Dingen zu sagen, die Du nicht willst
- Teile den Menschen in Deinem Umfeld offen Deine Grenzen mit. Schütze Dein Wohlergehen. Grenzen werden Deine Entwicklung und Beziehung zu anderen Menschen formen
- Halte Dich immer an deine eigenen Grenzen, denn niemand wird wissen, wo deine Grenzen liegen, wenn du diese nicht mitteilst. Teile Deine Grenzen mit.
Wenn niemand weiß, wo deine rote Linie beginnt, wird es oft passieren, dass andere diese übertreten.
- Auch wenn es am Anfang schwer ist, für gewöhnlich musst du deine Grenzen nur einmal klar stellen und dabei bleiben, damit Du ein erfülltes Leben führen kannst.
- Du wirst dann viel relaxter und fröhlicher sein, weil du viel mehr Energie zur Verfügung hast. Also tief einatmen, Mut zusammennehmen und deine Grenzen freundlich aber direkt mitteilen
- Habe keine Scheu Mitmenschen Grenzen zu setzen, dazu gehören auch: Freunde, Familie, Partnerschaften, Kollegen, Fremde
- Je genauer Du deine Grenzen in Worten ausdrücken kannst, desto mehr werden Deine Grenzen auch respektiert. Du bist eine eigenständige und einmalige Persönlichkeit, deshalb musst Du Dich auch niemals für Deine eigenen Grenzen rechtfertigen oder sogar entschuldigen.

Wenn du Deine Zeit, Energie und Kraft schützen oder gar zurückgewinnen möchtest, ist das Setzen von Grenzen sehr wichtig. Ich unterstütze Dich gerne bei Diesem Vorhaben.

Ich werde Dir Wege aufzeigen, wie Du Deine Grenzen erkennst, wann Du sie mitteilen und anwenden kannst. So, dass Du wieder glücklich und ausgeglichen bist. Kontaktiere mich, wir werden sicher einen Besprechungstermin finden.

Dein

Dieter Kosnowski