

Empathisch abgrenzen in 3 Schritten

Was ist empathisches Abgrenzen und
an welchen 3 grundlegenden Schritten
kannst du dich immer wieder
orientieren?

Was ist empathisches Abgrenzen?

Abgrenzen ist so viel mehr, als einfach nur „Nein“ sagen und außen hin Grenzen zu setzen.

Es bedeutet vor allem:

- sich selbst kennen und das „innere Zusammenspiel“ verstehen
- eigene Ängste, Glaubenssätze und Stressmuster von denen der Mitmenschen unterscheiden (Übertragungen erkennen)
- (Selbst-) Mitgefühl und Verständnis aufbringen – ohne deswegen mit allem einverstanden sein zu müssen
- einen gesunden Umgang mit den eigenen Stressmustern finden und diese nach und nach auflösen
- mitfühlen statt mitleiden
- eigene Grenzen setzen und achten (und auch ggf. wieder öffnen)
- Grenzen anderer achten und wahren

In diesem Blogartikel habe ich genauer beschrieben, was ich meine, wenn ich von empathischem Abgrenzen spreche.

Ich bin übrigens Anett.



Als Wirtschaftspsychologin und ausgebildeter psychologischer Coach unterstütze ich vor allem introvertierte, sensible und empathische Menschen dabei, sich selbst und andere besser zu verstehen. Dadurch können sie sich von Druck und Erwartungen anderer befreien, Konflikte wertschätzend lösen und Stress reduzieren. Gleichzeitig stärken sie damit die Fähigkeit, Krisen und Belastungen gesund zu bewältigen (Resilienz).



Menschenfieber-Post



Instagram



Facebook

3 grundlegende Schritte

- 1 Glaubenssätze & Lebensregeln bewusst machen
- 2 Glaubenssätze anzweifeln
- 3 Grenzen setzen & wahren oder ggf. wieder öffnen

Auf den folgenden Seiten gebe ich dir Anregungen, Fragen zur Reflexion und ergänzende Hinweise, wie genau du diese 3 Schritte für dich nutzen kannst.

Ich empfehle dir, die Fragen schriftlich zu beantworten. Am besten handschriftlich. Das Geschriebene wird dadurch einfach besser verarbeitet. Denn beim Schreiben per Hand werden dieselben Hirnregionen aktiviert wie beim Denken, Sprechen und Erinnern. Du kannst dieses PDF aber auch digital ausfüllen, falls dir das mehr Spaß macht oder falls das einfach praktischer für dich ist :)

Hier findest du den etwas ausführlicheren Blogartikel zu diesem Leitfaden.



Schritt 1: Lebensregeln bewusst machen

Wenn du dich bisher nicht gut abgrenzen kannst, liegt das an deinen unbewussten Grundannahmen und Überzeugungen, die du vor allem über dich selbst hast (hinderliche und stressende Glaubenssätze).

Deine Glaubenssätze beeinflussen, was du wahrnimmst und wie du dich in schwierigen Situationen verhältst. Sie lenken aber auch deine ganz alltäglichen Entscheidungen.

Wenn du dich besser abgrenzen möchtest, solltest du dir deshalb bewusst machen, welche deiner Glaubenssätze verhindern, dass du dich abgrenzt.

Ich nenne diese Art Glaubenssätze auch gerne Lebensregeln. Die Sätze beginnen oft mit: „Ich darf nicht...“ oder „Ich muss...“

Beantworte folgende Fragen schriftlich und schau mal, welche Lebensregeln du aus deinen Antworten ableiten kannst.

Was denke ich, wenn mich jemand kritisiert?

Was glaube ich, was passiert, wenn ich nicht so funktioniere, wie es von mir erwartet wird?

Was denke ich über meine Mitmenschen? In welchen Situationen bewerte oder verurteile ich deren Ansichten oder Verhalten?

All deine Antworten sagen etwas darüber aus, was du glaubst, wie die Dinge sein müssten – und wie du sein musst.

Welche Lebensregeln kann ich aus meinen Antworten ableiten?

Schritt 2: Glaubenssätze anzweifeln

Wenn du rausgefunden hast, wie du über dich, die anderen und das Leben an sich denkst, zweifelst du das jetzt einfach mal an:

Kann ich zu 100% sicher sein, dass das wahr ist?

Warum kann ich nicht zu 100% sicher sein, dass das wahr ist?

Welche gegenteiligen Erfahrungen habe ich schon gemacht?

Es kann sein, dass es ein bisschen länger dauert, bis du vor allem auf die letzten beiden Fragen Antworten findest. Aber du wirst sie finden. Mach dir keinen Antwortdruck und versuche, offen und neugierig zu bleiben.

Vielleicht "rebellierst" du jetzt auch ein wenig und dir kommen Gedanken dazu, warum deine stressenden Glaubenssätze und Lebensregeln eben doch wahr sind. Das ist ganz normal.

Schreib doch einfach mal auf, welche Gedanken, Gefühle oder Empfindungen sich gerade eventuell in den Vordergrund drängen:

Schritt 3: Grenzen setzen bzw. wieder öffnen

Grenzen setzen heißt, sich an eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Werten zu orientieren.

Falls du gerade noch nicht weißt, was du willst und was nicht, beantworte dir folgende Fragen – am besten wieder schriftlich:

Wo in meinem Leben möchte ich mehr Freiheit? (Wo fühlt es sich aktuell besonders beengend, bedrückend und stressig an?)

Woran erkenne ich, dass ich gut auf mich achte? Wie gut achte ich auf mich?

Wie sehr möchte ich von anderen geführt werden? Wo möchte ich lieber selbst entscheiden?

Welche Werte sind mir wichtig? (z.B. Freude, Respekt, Ehrlichkeit, Mitgefühl, Familie, Humor, Ruhe...)

Wie muss ein (Arbeits-) Umfeld sein, damit ich mich wohlfühlen kann?

Welche konkreten Grenzen ergeben sich aus meinen Antworten, die ich ab sofort setzen, wieder öffnen und/oder (bei anderen) wahren möchte? Wie genau möchte ich das umsetzen?

Du bist richtig - genau so, wie du bist.

Ein gesundes, empathisches Abgrenzen beginnt immer mit einer wertschätzenden Haltung uns selbst gegenüber. (Achte mal darauf, wie du über dich denkst oder mit dir selbst sprichst.)

Du hast jetzt ein paar Anregungen, wie du starten kannst, wenn du lernen möchtest, dich besser abzugrenzen.

Wichtig ist, dass du bei dir bleibst: Übernimm die Verantwortung für *deine* Ansichten, *deine* Empfindungen und *dein* Verhalten. Und lass die Verantwortung für Ansichten, Empfindungen und Verhaltensweisen deiner Mitmenschen bei ihnen.

Falls du beim Lesen oder Bearbeiten dieses PDF Einwände bemerkst, schreib sie auf (Seite 4) und gehe genau damit die Schritte 1-3 nochmal durch. Vielleicht hilft es, wenn du die Fragen etwas abwandelst und an deine Situation anpasst. Falls du dir mal **persönliche Unterstützung** wünschst, schreib mir gern. **Hier findest du Infos zu aktuellen Coachings und Workshops.**

Mangelnde Abgrenzung ist auch oft an ein erhöhtes Stresslevel gekoppelt.

Deswegen empfehle ich dir, deinen Stress ab und an mal zu messen. **Hier findest du eine kostenfreie Anleitung inkl. PDF-Vorlage.**

Und wenn du Lust auf **regelmäßige Gedanken- und Reflexionsimpulse** hast, trag dich für die **kostenfreie Menschenfieber-Post** ein und lass uns in Verbindung bleiben.

Alles Liebe

Anett

