

*Regina Schlager*



## **7 Wegweiser für gesunde Grenzen**

**Für Frauen, die ihre Berufung leben wollen –  
mit Energie statt ausgepowert**

## Impressum

Regina Schlager  
ReConnect GmbH  
[www.reginaschlager.ch](http://www.reginaschlager.ch)

Du kannst das E-Book gerne an andere weiterleiten: ich bin dir dankbar, wenn du das tust. Solltest du Passagen daraus verwenden wollen, setze ich auf deine Fairness – bitte gib mich als Autorin an und verweise auf die Quelle: Regina Schlager, [www.reginaschlager.ch](http://www.reginaschlager.ch)

### Bildnachweis

Titelblatt: Gerald Knoll (Regina Schlager)  
Einleitung: pixabay feet-538245\_1920 (ashokorg0)  
Wegweiser 2: pixabay tea-381235\_1920 (Free-Photos)  
Wegweiser 3: Gerald Knoll (Regina Schlager)  
Und wie geht es weiter?: pixabay beach-768642\_1920 (Free-Photos)<  
Über Regina Schlager: Mirjam Bollag (Regina Schlager)

Die Hinweise in diesem E-Book und die vorgestellten Übungen sind sorgfältig von mir erwogen worden. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für medizinischen oder therapeutischen Rat. Achte sorgfältig auf dich und wahre deine Selbstverantwortung. Bei ernsthaften oder länger anhaltenden Beschwerden solltest du auf jeden Fall einen Arzt, Heilpraktiker, Therapeut oder Coach deines Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung von mir als Autorin ist ausgeschlossen.

***Dieses E-Book ist kostenlos und frei zugänglich. Es ist ein Geschenk und an keinerlei offene oder versteckte Gegenleistungen deinerseits gebunden (wie z.B. deine E-Mail-Adresse).***

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Impressum.....  | 2  |
| Inhalt.....   | 3  |
| Einleitung.....   | 4  |
| Wegweiser 1: Was sind gesunde Grenzen überhaupt?.....                                     | 6  |
| Hier einige Eigenschaften von gesunden Grenzen.....                                       | 6  |
| Wegweiser 2: Wie du den Zustand deiner Grenzen erkundest.....                             | 7  |
| Übung: Standortbestimmung deiner Grenzen.....   | 7  |
| Wegweiser 3: Die Basis für gesunde Grenzen ist Erdung.....                                | 9  |
| Übung: Die Verbindung mit und in den Boden spüren.....                                    | 9  |
| Wegweiser 4: Deine Wut kann zu deiner größten Verbündeten werden.....                     | 11 |
| Übung: Bei Wut innehalten.....  | 11 |
| Wegweiser 5: Was deine Vorstellungen und Annahmen mit deinen<br>Grenzen zu tun haben..... | 12 |
| Übung: Glaubenssätze erkunden.....  | 12 |
| Wegweiser 6: Gesunde Grenzen bewahren dich vor Erschöpfung<br>und Selbstausbeutung.....   | 13 |
| Übung: Selbstreflexion zum inneren Antreiber.....   | 13 |
| Wegweiser 7: Die Kraft des Nein.....  | 14 |
| Übung: Atempause vor einer Ja/Nein-Antwort.....   | 14 |
| Und wie geht es weiter?.....  | 15 |
| Über Regina Schlager.....   | 16 |

## Einleitung

Da du auf dieses E-Book von mir gestoßen bist, nehme ich an: Du möchtest dein Leben sinnerfüllt verbringen. Ausdrücken, wer du bist. Dafür brauchst du Kraft. Deine Lebenskraft.<sup>1</sup>

**Gesunde Grenzen sind eine Grundvoraussetzung dafür, deine Berufung leben zu können. Sie sind notwendig, damit du die Energie für das hast, wofür du hier bist. Dein tieferes Ja braucht immer wieder auch dein Nein.**

Vielleicht erscheint dir *Berufung* zu groß – gesunde Grenzen brauchst du, um auf Dauer gesund zu bleiben und nicht auszubrennen. Und um zu dir zu stehen, gut für dich zu sorgen und dir mit Selbstwertschätzung zu begegnen.

Ich möchte dir hier in diesem E-Book sieben Wegweiser vorstellen, die wichtig sind, damit du gesunde Grenzen entwickeln kannst. Und ich gebe dir ganz konkrete Übungen mit, sodass es nicht nur beim Lesen bleibt. Denn nur, weil du diesen Text liest, veränderst du deine Grenzen noch nicht nachhaltig.

Viele Menschen fühlen sich erschöpft. Ich nehme das besonders bei Frauen wahr. Sie sehnen sich nach tiefer Ruhe. Einfach mal innehalten. Vielleicht kennst auch du den Zustand, innerlich wie angetrieben zu sein: *Ich muss. Ich muss.* Ständig weiter, immer etwas tun, nur nicht still stehen.

Gerade Frauen, die sich gerufen fühlen und etwas bewirken wollen, finden sich wie gefangen in der Überforderung. Ich kenne das sehr gut. In den letzten 13 Jahren habe ich dann immer mehr gelernt, auf mich und meine Bedürfnisse zu achten. Seit ich 36 bin. Damals befand ich mich in einer Situation, die ich als Krise bezeichne. Zu dieser Zeit war es für mich eine gesundheitliche Krise. Heute weiß ich, dass es vor allem auch eine spirituelle Krise war.

Das waren intensive Entwicklungs- und Wandlungsjahre. Und immer noch beobachte ich mich gelegentlich dabei, dass ich über meine Grenzen gehe. Mich interessiert viel, ich lerne gerne und ich möchte etwas Sinnvolles in die Welt bringen. In meiner Kindheit und Jugend hatte ich keine weiblichen Vorbilder, von denen ich mir gesunde Grenzen hätte abschauen können.

---

<sup>1</sup> Ich habe mich für die „ß“-Schreibung entschieden, da ich mich an Menschen aus dem gesamten deutschsprachigen Raum wende und nicht alleine aus der Schweiz. Und ich selbst bin Österreicherin, die in der Schweiz lebt. Falls du aus der Schweiz bist: Ich hoffe, es ist für dich trotzdem angenehm zu lesen.

Meist zeigt mir dann mein Körper, das Verlangsamung angesagt ist. Und ich weiß aus meinen Coachings und Gesprächen, dass das auch bei anderen Frauen so ist. Vielleicht schmerzt der untere Rücken, vielleicht renkt sich die Schulter aus, vielleicht ist die Blase entzündet. Oder Frau Migräne besucht uns als regelmäßiger Gast. Doch es muss nicht unbedingt zu ernsthaften oder chronischen gesundheitlichen Beschwerden kommen. Wenn du dir rechtzeitig gestattest, innezuhalten – und deine Grenzen zu pflegen.

Womöglich sagst du dir: Aber, ich will doch keine Egoistin sein und nur an mich selbst denken. Ich will mich nicht von anderen abgrenzen, mir sind Beziehungen wichtig. Das kann ich so gut nachvollziehen, auch mir ist Verbindung so wichtig! Doch meine tief sitzenden Ängste vor Beziehungsabbruch haben mich lange daran gehindert, für mich einzustehen. Mir überhaupt erst mal zuzugestehen: *Hier bin ich. Ich darf hier sein und Raum einnehmen.*

Gesunde Grenzen zu setzen bedeutet nicht, dich abzuschotten und selbstherrlich (oder selbstfräulich) zu sein. Nur wenn du gut für dich selbst sorgst, kannst du das auch für andere tun. Du kennst vielleicht die Sicherheitsanleitungen im Flugzeug: Wem sollst du da zuerst die Sauerstoffmaske aufsetzen? Deinem Kind? Nein: Dir selbst. Denn sonst kommt es gar nicht erst soweit, dass du deinem Kind helfen kannst. Du bist dann nämlich bereits ohne Luft und tot.

Falls du jetzt denkst: „Du meine Güte, ich bin 50 und kann immer noch nicht Nein sagen und für mich einstehen. Das wird nichts mehr“ (oder deine ganz spezielle Altersversion davon) – gesunde Grenzen lassen sich entwickeln. In jedem Alter, es ist nie zu spät. Zugegeben: Es ist auf den ersten Blick nicht spektakulär, keine Supertruperfreudentaumelrosawolkenerleuchtung. Es braucht Aufmerksamkeit, es dauert seine Zeit. Doch es zahlt sich aus, geduldig und beharrlich dranzubleiben. Eine gute Prise Leichtigkeit und Humor sind wohltuende Zutaten. Und – du kannst sofort damit beginnen! Worauf also noch warten? Los gehts....



## Wegweiser 1: Was sind gesunde Grenzen überhaupt?

Du kannst dir deine Grenzen mit dem Bild der Zelle veranschaulichen. Jede gesunde Zelle in deinem Körper ist intelligent. Sie „weiß“, was sie hereinlassen kann und was draußen bleiben muss. Sie hat eine Zellwand. Sie nimmt das auf, was sie als Nahrung braucht, und scheidet aus, was sie nicht mehr braucht. Die Zelle ist von einer Membran umgeben. Diese dient zum Schutz und zum Austausch mit der Umgebung.

### Hier einige Eigenschaften von gesunden Grenzen

- Gesunde Grenzen sind nicht starr wie Wände, sondern flexibel wie eine Zellmembran: Sie passen sich der jeweiligen Situation an. Bei einem Spaziergang im Wald weiten sie sich aus. In der vollgedrängten S-Bahn zur Stoßzeit, wo du dicht bei einem dir unbekanntem Menschen stehst, sind sie dicht beim Körper.
- Gesunde Grenzen sind durchlässig. Du nimmst das an Energie und Information in dich auf, was gerade wichtig ist. So lernst du Neues. Und du gehst mit anderen in Verbindung, es findet ein Austausch statt: gesunde Grenzen schotten dich nicht von anderen ab, sondern ermöglichen eine ehrliche Verbindung.
- Gesunde Grenzen sind nicht rein mental, sie sind also nicht nur beeinflusst von deinen Glaubenssätzen (deinen Annahmen und Sichtweisen) und dadurch nur veränderbar durch deine Glaubenssätze. Sie spielen auf jeder Ebene deines Wesens eine Rolle: in deinem mentalen Körper, deinem physischen Körper und deinem Energiekörper, und auch spirituell. Neben deinen Glaubenssätzen spielen Grenzen vor allem auf energetischer Ebene eine wichtige Rolle.
- Energetisch kannst du dir deine Grenzen als ein Ei visualisieren, das dich umgibt. Je nach Situation ist diese eiförmige Membran einmal näher bei deinem Körper, einmal weiter weg. Je mehr du dir die Form vorstellst, desto mehr wirst du sie auch wirklich spüren.
- Gesunde Grenzen sind „dein Bereich“, deine Sphäre, die du beeinflussen kannst. Ein Mensch, mit dem du in Kontakt bist, hat wiederum seinen eigenen Bereich. Es geht immer wieder um ein Aushandeln: Wo endet meine Grenze? Wo beginnt deine? Wie nahe lasse ich dich an mich heran? Was erlebe ich als angenehm und angemessen, was als Grenzüberschreitung? Du bist verantwortlich für deinen Bereich. Das heißt aber gleichzeitig auch, achtsam dafür zu sein, nicht willentlich – oder dauerhaft aufgrund von Unkenntnis oder Bequemlichkeit – die Grenzen anderer zu verletzen.

## Wegweiser 2: Wie du den Zustand deiner Grenzen erkundest

Es ist sehr wertvoll, dich in den Zustand hineinzusetzen, wie sich gesunde Grenzen für dich anfühlen. Doch das alleine ist nicht genug. Du kannst dir noch so oft visualisieren, was du dir wünschst – wenn du nicht auch die Gegenwart einbeziehst, dann wirst du auf Dauer keine Veränderung erreichen.

Was meine ich damit? Es ist wichtig, dass du den jetzigen Zustand deiner Grenzen erkundest und eine ehrliche Bestandsaufnahme machst. Wie eine neugierige Forscherin, die sich auf eine Erkundungstour begibt. Es ergibt sich dadurch eine kreative Spannung zwischen dem Ort, wo du gerade stehst und dem Ort, wo du hinwillst.

**Dinge ändern sich nicht, bevor wir sie nicht gesehen, gehört und respektiert haben. Auch nicht deine inneren Anteile. Auch nicht deine Grenzen.**

Du kannst deine Grenzen auf der energetischen Ebene erforschen. Doch hier möchte ich auf die zweite Möglichkeit eingehen, die dir zum Erforschen zur Verfügung steht: wie du das Leben als Spiegel nutzen kannst.

### Übung: Standortbestimmung deiner Grenzen

Beobachte dich eine Woche lang. Wie geht es dir dabei, ein klares Ja zu sagen? Wie geht es dir dabei, ein klares Nein zu sagen? Kannst du um das bitten, was du brauchst? Fühlst du dich sicher und geschützt? Hast du das Gefühl, dass du deinem inneren Wissen trauen kannst? Wie geht es dir mit Konflikten – gehst du ihnen aus dem Weg?

Merkst du bei diesen Fragen, dass es Unterschiede in deinen Lebensbereichen gibt? Vielen fällt es dir in bestimmten Lebensbereichen leichter, dich gesund abzugrenzen als in anderen. Stelle dir die oben angeführten Fragen nochmals für diese Lebensbereiche:

- Beziehungen in der Familie
- Selbstbeziehung
- Beziehung mit der Welt
- Beziehung mit Partner/Partnerin
- Beziehung mit Freundinnen / Freunden
- Berufliche Beziehungen
- Spirituelle Beziehungen

Nimm dir eine Tasse Tee. Mache es dir gemütlich. Halte das, was du herausfindest, nun am besten schriftlich fest.



Du hast nun Information über die derzeitige Realität deiner Grenzen. Und du kannst da ansetzen, wo du am meisten Entwicklungsbedarf siehst. Du kannst auch nach einigen Wochen wieder zu dieser Standortbestimmung zurückkehren und schauen, was sich verändert hat.



## Wegweiser 3: Die Basis für gesunde Grenzen ist Erdung

Lange Zeit habe ich geglaubt, dass gesunde Grenzen vor allem mit unseren Vorstellungen und Annahmen zu tun haben. Wir können sie auch Glaubenssätze nennen. Und die sind auch ganz grundlegend. Nur habe ich im Laufe der Zeit bei mir selbst und in meinen Coachings mit Frauen festgestellt, dass das darunter noch etwas Fundamentaleres liegt – als Basis für gesunde Grenzen. Und das ist Erdung. Es ist nicht so, dass manche Menschen geerdet sind und andere nicht. Dich zu erden ist eine Wahl.

Doch was verstehe ich überhaupt unter Erdung? Wenn du dich geerdet fühlst, dann spürst du eine Verbindung nach unten, zum Boden. Du bist präsent im Moment, verwurzelt in deinem Körper, verwurzelt im gegenwärtigen Moment. Du bist ganz hier und flüchtest dich nicht in Ablenkungen und Süchte.

Erdung entsteht nicht dadurch, dass du einmal die Wahl triffst: „So, ab jetzt bin ich geerdet.“ Oder nicht alleine dadurch. Denn diese Intention ist wichtig. Doch alleine dadurch entsteht noch keine Erdung. Dich geerdet, verwurzelt und zentriert zu fühlen, das bedarf der Übung. Es ist eine Praxis. Falls du dich nicht sehr geerdet fühlst, dann fehlen dir die Muskel dazu. Diese Muskel brauchen Training, damit sie sich aufbauen und stärken können.

Doch wo und wie trainierst du? Empfehlenswert ist es, zunächst in Situationen zu üben, wo es dir leicht fällt. So zum Beispiel an einem Ort draußen in der Natur, wo du dich wohlfühlst. Ich selbst gehe sehr gerne in den Wald. Sobald ich einen Wald betrete, fühle ich mich mir selbst und der Umgebung verbunden. Sobald dir die Erdung und Zentrierung in diesen Situationen gelingt, umso leichter fällt es dir, in einen präsenten Zustand zurückzukehren, wenn du dich in einer schwierigen Situation total zerstreut und *außer dir* fühlst: wie beispielsweise in einem schwierigen Gespräch mit deinem Partner oder deinem Vorgesetzten.

### Übung: Die Verbindung mit und in den Boden spüren

Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Spüre deine Verbindung mit dem Boden. Falls du gerade gehst, dann spüre deine Fußflächen auf dem Boden bei jedem Schritt. Falls du bei einer Busstation wartest, spüre beide Füße. Falls du sitzt, spüre deine Füße auf dem Boden und zugleich dein Gesäß auf dem Stuhl. Nimm deine Wirbelsäule wahr wie sie sich aufrichtet von deinem Steißbein bis hinauf zum Kopf. Dann lass von deinen Füßen hinab in deiner Vorstellung Wurzeln entstehen, die sich in die Erde ausdehnen. Immer

tiefer hinab. Spüre dich in dieser Verwurzelung. Dann mache noch drei bewusste Atemzüge und komm mit der Aufmerksamkeit wieder heraus.

Möglicherweise treten bei dieser Übung unangenehme Gefühle auf (innere Unruhe, leichte Übelkeit). Oder du merkst, dass es dir schwer fällt, dabei zu bleiben: es kommen sofort Gedanken, die dich fortleiten. Das sind Zeichen, dass etwas in deinem Organismus darauf anspricht. Zwing dich zu nichts, doch bleib mit liebevoller Aufmerksamkeit für 14 Tage dabei. Dann schau, ob sich innerhalb dieser Zeit etwas verändert.



## Wegweiser 4: Deine Wut kann zu deiner größten Verbündeten werden

In meiner Familie war man nicht wütend. Zumindest durfte man es nicht zeigen. Unter der Oberfläche brodelte sehr viel Wut, das nahm ich als Kind sehr deutlich wahr.

Ich habe mir erst, als ich bereits erwachsen war, nach und nach eingestanden, mein gesamtes Gefühlsspektrum wahrzunehmen. Und gelernt, wie ich dann damit umgehe. Naja, sagen wir so: Es ist ein Weg, auf dem ich mich befinde. Denn die Beziehung mit meiner Wut ist immer noch nicht ganz einfach.

Wut hat sehr viel mit unseren persönlichen Grenzen zu tun. Wenn jemand unsere Grenzen überschreitet, empfinden wir Ärger oder Wut. Und das ist gut so, denn so merken wir, dass eine Grenzverletzung stattgefunden hat. Wut kann zu unserer größten Verbündeten werden, wenn wir lernen, gesunde Grenzen zu entwickeln.

Dieses Plädoyer für die Wut bedeutet nicht, dass du deine Wut einfach rauslassen sollst. Das fügt anderen, letztendlich auch dir, Schmerz und Gewalt zu. Wenn ein Mensch einen Zornausbruch hat, dann hat er wahrscheinlich schon lange seine Gefühle der Wut weggeschoben. Sie als falsch verurteilt. Sich dafür geschämt.

### Übung: Bei Wut innehalten

Wenn du wahrnimmst, dass du wütend oder ärgerlich bist, halte kurz inne. Hier ist die Übung aus dem Abschnitt Erdung sehr hilfreich. Spüre deine Füße auf dem Boden. Spüre die Unterstützung des Bodens. Sobald du ein paar Momente Zeit hast, sage dir: „Ah, wie interessant, lass mich das näher erkunden.“ Nimm wahr, worauf dich deine Wut hinweisen will. In welcher Situation ist sie aufgetreten? Wo, mit wem? Mach dir ein paar Notizen. Du kannst dann später entscheiden, ob du wirklich so handeln willst, wonach dir zunächst war. Du handelst nicht aus dem ersten Impuls heraus.

## Wegweiser 5: Was deine Vorstellungen und Annahmen mit deinen Grenzen zu tun haben

Vielleicht hast du schon von Glaubenssätzen gehört. Gemeint sind deine Vorstellungen, Annahmen und Überzeugungen über dich, über andere und über die Welt. Glaubenssätze ermöglichen uns Orientierung. Sie helfen uns, Ereignisse einzuordnen und zu bewerten. Alle zusammen ergeben unser Weltbild.

Problematisch sind Glaubenssätze, wenn wir sie nicht immer wieder mal hinterfragen. Denn viele unserer Annahmen passen eigentlich gar nicht mehr zu uns – wir sind ihnen in unserer Entwicklung schon längst voraus, sie aber hemmen uns, halten uns zurück in einem Stadium der Vergangenheit.

Jeder Glaubenssatz ist aus gutem Grund entstanden. Die meisten stammen aus unserer Kindheit. Wir haben sie von unseren Bezugspersonen und dem, was wir rund um uns herum als Überzeugungen wahrgenommen haben, übernommen. So habe ich unter anderem den Glaubenssatz „Du musst brav sein“ mitbekommen. Mit brav war gemeint: still und unauffällig.

Ein Glaubenssatz, den viele Frauen mit sich tragen, ist: „Ich darf nicht egoistisch sein“. Und das trägt dann häufig dazu bei, dass sie sich nicht zugestehen, Grenzen zu setzen. Denn ein Nein wird dann als selbstherrlich empfunden – und ja oft auch von anderen so in manipulierender Art und Weise so interpretiert: „Was, du besuchst am Wochenende diesen Workshop und unternimmst nichts mit mir? Du nimmst dich aber schon sehr wichtig!“

### Übung: Glaubenssätze erkunden

Nimm dir ein wenig Zeit und ein Blatt Papier. Mach dir Notizen: Welche Glaubenssätze hast du, die dich daran hindern oder die es dir schwer machen, Nein zu sagen und auf gesunde Grenzen zu achten? Schreib alle Überzeugungen auf, die dir einfallen. Beobachte dich, welche Gefühle dabei auftauchen. Welche Funktion hat diese Überzeugung, das heißt, was bewirkt sie? Gute Indikatoren sind die Wörter *muss, darf, darf nicht, soll*.

Hier ein paar Beispiele:

„Ich darf andere nicht enttäuschen“, „Ich muss immer für meine Familie da sein“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich muss funktionieren“, „Ich soll freundlich sein“...

## Wegweiser 6: Gesunde Grenzen bewahren dich vor Erschöpfung und Selbstausschöpfung

Erst neulich las ich in einer Zeitung, wie häufig Burn-Out heute auftritt. Gerade in der Schweiz, wo ich lebe, sind viele Menschen davon betroffen. Und in Österreich und Deutschland ist es ähnlich.

Burn-Out drückt sich damit aus, dass sich jemand total stillgestellt fühlt. Keine Bewegung ist mehr möglich. Dem ist meist ein jahrelanger Prozess vorausgegangen. Warnzeichen des Körpers wurden übergangen. Doch es gibt viele Formen der Erschöpfung: sie können in ein Burn-Out führen könnten oder auch nicht.

Die Benennung ist hier auch gar nicht wichtig. Tatsache ist, dass sich viele Menschen müde, ausgelaugt und antriebslos fühlen. Manchmal wechselt das mit Phasen der Produktivität. Ich begegne vielen Frauen, die sehr engagiert sind: Sie wollen mit ihrem Tun anderen Menschen helfen, sie möchten etwas zum größeren Ganzen beitragen. Es ist ihnen wichtig, ihr Potential voll zu entwickeln und ihre kreativen Seiten zu leben. Sie sind vielseitig interessiert; haben schon einige Ausbildungen gemacht. Manche sind selbstständig tätig, teilselbstständig oder haben als Ziel die Selbstständigkeit.

Spreche ich in vertraulichem Rahmen mit ihnen, dann erzählen sie mir davon, wie überfordert sie sich fühlen. Wie sehr sie sich nach Ruhe sehnen. Sicher, es gibt im Außen viele Anforderungen – gerade bei Frauen mit Kindern –, doch oft ist es zusätzlich noch ein innerer Antreiber, der sie permanent vorwärts jagt.

Gesunde Grenzen bewahren dich vor Erschöpfung und Selbstausschöpfung. Mit gesunden Grenzen nimmst du achtsam Kontakt mit dir auf und erkundest, was hinter deinen inneren Antreibern eigentlich steckt.

### Übung: Selbstreflexion zum inneren Antreiber

Wie ist das bei dir? Setz dich für ein paar Momente ruhig hin und spüre in dich hinein. Fühlst du dich überfordert? Was nimmst du wahr? Gehe eine typische Woche von dir in Gedanken durch. Fühlst du dich, als würde dich etwas oder jemand antreiben? Wann kommst du zur Ruhe? Welche Pausen gönnst du dir? Und welche Stimmen sind in dir, wenn du eine Pause machst? Fühlst du dich wie innerlich angetrieben? Wenn du mit diesem inneren Antreiber Kontakt aufnimmst: Was sagt er dir? Was braucht er?

## Wegweiser 7: Die Kraft des Nein

Wie geht es dir mit dem Nein-Sagen? Viele Frauen, die bei mir im Coaching sind, tun sich schwer damit. Und ich selbst bin nicht gerade in einer Familie aufgewachsen, wo es eine „Kultur des Nein“ gab und Grenzen respektiert wurden. Als Kinder haben wir Angst vor den Konsequenzen, wenn wir nicht das tun, was unsere Eltern von uns wollen. Denn wir sind ja wirklich von unseren Bezugspersonen abhängig.

Vielleicht übernimmst du eine Aufgabe in einem Verein, weil sie sonst niemand machen will, obwohl du weißt, dass du jetzt schon keine freie Minute für dich hast. Oder du grollst innerlich, wenn dir deine Chefin, kurz bevor du nachhause gehen willst, noch etwas zum Erledigen auf den Schreibtisch legt, und machst dich verärgert an die Arbeit. Und die Schwiegereltern kündigen sich für das Wochenende an, obwohl du doch eigentlich einen Sonntag lang deine Ruhe haben wolltest; du willst nicht, dass sie sich gekränkt fühlen und sagst also nichts über deinen ursprünglichen Plan.

In unserer Kultur wird uns ein Nein und ein Ja als Werturteil vermittelt. „Wenn ich Ja zu etwas sage, sage ich auch Ja zu der Person.“ „Wenn ich Nein zu etwas sage, lehne ich diese Person ab.“ Das führt uns dazu, Zusagen zu machen, die wir später wieder bereuen. Es hält uns ab, ehrlich über unsere Bedürfnisse zu sprechen. Wir malen uns Dramen aus, die im Falle eines Nein passieren.

Und: Das Wort Nein ist tatsächlich sehr kraftvoll, es ist mächtig. Es ist wichtig, sehr verantwortlich damit umzugehen. Wenn wir das tun, dann hilft es uns, gesunde Grenzen zu entwickeln und zu pflegen. Und es lässt uns unser tiefes Ja leben.

### Übung: Atempause vor einer Ja/Nein-Antwort

Bevor du jemandem antwortest, der dich bittet, etwas zu tun, nimm drei tiefe Atemzüge. Im Raum, der durch diese Atemzüge entsteht, visualisiere dir, wie du das, um was du gebeten wirst, ausführst. Beobachte, wie sich das in deinem Körper anfühlt. Bring deine Aufmerksamkeit vor allem in deinen Bauch, wo eine instinktive Ja-Nein-Antwort zuhause ist. Nimm die Informationen aus deinem Körper auf und lass sie einfließen in deine Entscheidung, ob du Ja oder Nein zu der Bitte sagst. Wenn drei Atemzüge zu kurz dafür sind, und vor allem bei größeren Entscheidungen, nimm dir eine Bedenkzeit. Sage, dass du ein wenig Zeit brauchst, um eine Antwort zu geben.

## Und wie geht es weiter?



Du bemerkst wahrscheinlich, dass das mit den gesunden Grenzen eine vielschichtige Sache ist. Und gesunde Grenzen lassen sich nicht von heute auf morgen entwickeln. Entscheidend ist, dass du beginnst. Den ersten konkreten, machbaren Schritt gehst. Alle weiteren Schritte folgen daraus.

Nimm dir den Wegweiser oder die Übung, die dich am meisten ansprechen: Und dann mach dich ans Erkunden und Experimentieren.

Magst du weitere Inspiration und konkrete Hinweise zum Thema Grenzen und zu weiteren Themen rund um Berufung, wie z.B. Selbstfreundschaft und weibliche Leadership? Dann abonniere meinen **Newsletter**, den ich circa ein Mal pro Monat per E-Mail mit Impulsen und Veranstaltungshinweisen verschicke:

<https://www.reginaschlager.ch/newsletter>

**Du kannst mit mir auf verschiedenen Kanälen in Kontakt treten:**

E-Mail: [office@reginaschlager.ch](mailto:office@reginaschlager.ch) oder [regina.schlager@reconnect.gmbh](mailto:regina.schlager@reconnect.gmbh)

Blog: <https://www.reginaschlager.ch/blog/berufung-gestalten>

Facebook-Page: <https://www.facebook.com/reginaschlagercoaching/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/rschlager>

XING: [https://www.xing.com/profile/Regina\\_Schlager2](https://www.xing.com/profile/Regina_Schlager2)

Ich freue mich über Feedback per E-Mail, wie dir dieser Wegweiser gefällt und ob und inwieweit er dich weiterbringt. Schreib mir an [office@reginaschlager.ch](mailto:office@reginaschlager.ch)

Herzlich,

*Regina*

Dieses E-Book ist frei zugänglich, es ist ein Geschenk: Leite es gerne an Menschen weiter, von denen du annimmst, dass es hilfreich für sie ist.

## Über Regina Schlager



Damit du noch ein wenig mehr weißt, mit wem du es hier zu tun hast: Ich begleite als Coach, Workshopleiterin und Facilitator Menschen, insbesondere Frauen, dabei, ihren eigenen Weg zu gehen und ihre Berufung zu gestalten.

Ich liebe es, Menschen zu helfen, in lebendigen Kontakt mit sich selbst zu kommen und dabei alle Wissens Ebenen – mental, physisch, emotional und spirituell – zu integrieren.

Im Juni 2019 habe ich in Zürich die Gaia-Akademie Schweiz gegründet. Und seit September 2019 bin ich nicht mehr mit der Einzelfirma *Regina Schlager Coaching* unterwegs, sondern gemeinsam mit meinem Mann Thomas Gressly mit der *ReConnect GmbH*.

Ich bin aus Wien und lebe seit 2011 in Zürich.

Mehr über mich findest du auf meiner Webseite [www.reginaschlager.ch](http://www.reginaschlager.ch)

Viel Freude und Erfolg mit dem E-Book und deinen gesunden Grenzen!