

Grenzen setzen

Selbstschutz und bewusste Abgrenzung

Kennst du das Gefühl, es allen recht machen zu wollen?

Deine Kolleg:innen fragen, ob du mal eben helfen kannst, mehrere Patientenbesitzer:innen warten schon seit zwei Stunden auf dich, du erhältst einen Anruf wegen eines Notfalls und ganz nebenbei muss dein eigentlicher Arbeitsalltag laufen.

Wo fangen deine Grenzen an und wo hören sie auf?

Und wie viel Grenze ist im Arbeitsalltag in Ordnung? Wie viel Grenze darf man sich erlauben, ohne anderen das Gefühl zu vermitteln, sie im Stich zu lassen und ohne soziale Konsequenzen verspüren zu müssen? Und wie kann man sich nach einem stressigen Arbeitsalltag von all dem Erlebten bewusst abgrenzen?

Häufig fällt es uns schwer, Grenzen zu setzen oder „Nein“ zu sagen.

Wir möchten unsere Arbeit gut machen, für unser Team da sein und nicht zuletzt fürchten wir vielleicht Konsequenzen für unsere Beziehungen, wenn wir unsere Grenzen kommunizieren.

Dabei können Grenzen helfen, uns selbst wertzuschätzen sowie uns vor Stress, Ängsten, und Depressionen zu schützen.

Grenzen wirken zunächst vielleicht egoistisch, sie sind aber unerlässlich.

Schaffen wir es uns abzugrenzen, sind wir effizienter und leistungsstärker und können so unser Umfeld nachhaltiger unterstützen. Dadurch sind Grenzen alles andere als egoistisch, sondern notwendig für eine langfristige und ausgeglichene Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit und damit auch für eine gute Zusammenarbeit.

Sich abzugrenzen und die eigenen Grenzen zu kommunizieren ist für viele von uns schwer.

Doch noch bevor wir unsere Grenzen kommunizieren können, müssen wir sie erst einmal erkennen lernen. Und das ist gar nicht so selbstverständlich und einfach wie es scheint.

Hast du dir schon einmal bewusst Gedanken darüber gemacht, wo deine Grenzen liegen?

Nur wenn du sie kennst, kannst du sie kommunizieren, sodass andere die Chance haben, darauf einzugehen.

Lies weiter auf Seite 2



Grenzen setzen

Wir haben 4 Tipps für dich, um dich besser abzugrenzen

Nimm dir Zeit

Nimm dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken, was du möchtest und was du nicht möchtest, und setze dir anhand dessen deine Grenzen. Grenzen sind für dein eigenes Wohlbefinden da.

Denke über alle Erfahrungen nach, die du gemacht hast.

Was macht dich wütend, frustriert dich oder lässt dich unwohl fühlen?

Wann geht es dir gut?

Und was brauchst du, um langfristig leistungsfähig zu sein?

Die Basis, um eigene Grenzen zu setzen, bildet die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und Werten.

Das Setzen von Grenzen ist ein fortlaufender Prozess.

Schaffe dir Freiraum

Schaffe dir ein bisschen Raum für dich selbst – besonders, wenn du dich gerade unwohl fühlst.

Sage anderen, dass du etwas Zeit für dich selbst oder zum Nachdenken brauchst. Einen kurzen Moment für sich selbst zu brauchen, ist völlig legitim.

Auch wenn es nur 5 Minuten sind. Du wirst dich wundern, wie viele Menschen Verständnis dafür aufbringen werden, wenn du ihnen sagst, dass du einen kurzen Moment für dich brauchst – auch im Arbeitsalltag.

Du musst deine Bedürfnisse jedoch aktiv kommunizieren.

Denn Fürsorge tragen wir für uns selbst und im Alltagsstress ist es umso wichtiger, diese Selbstfürsorge zu leben und dafür einzustehen – auch als Vorbild für andere.

Versuche, ehrlich zu sein

Sprich ehrlich und transparent über deine Bedürfnisse und Grenzen - auch wenn es dir schwerfällt. Versuche offen über deine Gedanken und Gefühle zu sprechen und kommuniziere deine Grenzen auf respektvolle Weise. **Nur wenn du deine Grenzen kommunizierst, können andere Rücksicht darauf nehmen.**

Achte auch darauf, dass du deinem Umfeld ebenfalls ein

Recht auf Grenzen gewährst.

Ein ehrlicher Austausch über eure Bedürfnisse hilft allen Parteien dabei, aufeinander eingehen zu können, sodass alle Beteiligten sich wohlfühlen.

Lies weiter auf Seite 3



Grenzen setzen

Wir haben 4 Tipps für dich, um dich besser abzugrenzen

Grenze dich von deinen Gedanken ab

Abgrenzung bedeutet nicht nur Grenzen gegenüber anderen zu setzen.

Es bedeutet auch, sich selbst abzugrenzen – von all dem, was den Tag über passiert und manchmal auch von den eigenen Gedanken. Versuche bewusst Pausen zu machen und dir Zeit für dich selbst einzuräumen.

Versuch dir in deiner Freizeit etwas Gutes zu tun.

Was bereitet dir Freude?

Was entspannt dich?

Was hilft dir, deine Energiereserven aufzutanken?

Häufig sparen wir in unserem Alltag genau an diesen kleinen Erlebnissen, weil wir denken, dass wir keine Zeit dafür haben. Dabei sind genau diese Auszeiten unerlässlich, um sich abzugrenzen.

Sie geben uns Energie und Kraft, um sich vom Alltag zu erholen und sich von verschiedenen Geschehnissen zu distanzieren. Wir sind mehr als unsere Arbeit. Fehlt es an diesen Ausgleichsmöglichkeiten, kann dies langfristig dazu führen, dass wir ausbrennen.

Grenzencheck

Was sind deine Bedürfnisse und Wünsche und wo liegen deine Grenzen?

Hast du dich schon mal bewusst mit deinen Grenzen auseinandergesetzt?

Und wenn ja, hast du deine Grenzen oder Bedürfnisse offen kommuniziert?

Hast du dich schon mal bewusst von etwas abgegrenzt - egal ob von deinen eigenen Gedanken, Themen oder Verhaltensweisen?