

LEBE DEINE EIGENE WAHRHEIT

Arbeitsbuch – Lektion 8

Zeige den Leuten, wie sie Dich behandeln sollen

WHAT'S YOUR
STORY

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Übung Eins	4
Übung Zwei	16
Übung Drei	24
Übungsbeispiele	46
Deine weiteren Notizen	52

Einleitung

Wenn Du Deinen Mitmenschen nicht zeigst, wie Du behandelt werden willst, dann werden sie Dich behandeln, wie sie es wollen. Das setzen von Grenzen ist dabei ein wichtiger Teil der menschlichen Erfahrung, aber leider wissen viele Leute einfach nicht, wie sie diese Grenzen ziehen und durchsetzen können. Deshalb werden wir uns in diesem Arbeitsbuch schwerpunktmäßig auf das setzen von Grenzen konzentrieren.

Ein großer Teil des Lebens Deiner eigenen Wahrheit besteht darin, anderen zu zeigen, wie sie Dich behandeln sollen, und dies dann auch durchzusetzen. Wenn Du Deine Grenzen nur kommunizierst aber nicht durchsetzt, ist das reine Zeit- und Energieverschwendung, da sie von den meisten Leuten nicht respektiert werden.

Grenzen sind aus mehreren Gründen wichtig. Sie helfen Dir, Deine Identität zu definieren; sie helfen Dir Dich vor Menschen zu schützen, die Dich ausnutzen wollen; sie schaffen Ordnung; geben Dir einen Auftrag; und befriedigen Dein Bedürfnis nach Selbstbestätigung.

Wenn Du keine Grenzen ziehst oder sie nicht durchsetzt, kann dies zu einem Verlust des Respekts (sowohl von anderen als auch von Dir selbst), einem Verlust der Kontrolle über Dein Leben, einer Zunahme von Chaos, einem Verlust Deiner Wichtigkeit, Ablenkung von den Dir wichtigen Punkten und Schuldgefühlen führen. Wenn Du keine Grenzen setzt, wirst Du Schwierigkeiten haben, Deine Grundbedürfnisse und Verantwortlichkeiten zu erfüllen.

Also werden wir in diesem Arbeitsbuch üben, Grenzen zu definieren und diese auch durchzusetzen.

WICHTIGE ANMERKUNG:

Die nun folgenden Übungen sind nur für Dich persönlich bestimmt. Somit wirst auch nur Du die Ergebnisse sehen. Wenn Du nicht willst, musst Du auch niemanden sonst einweihen. Damit Du also das bestmögliche Ergebnis erzielst, sei bei der Durchführung dieser Übungen offen und ehrlich zu Dir selbst.

Da sich die Erde immer weiter dreht und auch Du Dich weiterentwickeln wirst, ist es ratsam, diese Übungen ungefähr alle neun bis zwölf Monate zu wiederholen. Du wirst erstaunt sein, was sich nach einer solchen Zeitspanne alles in Deinem Leben verändert hat.

Ich wünsche Dir deshalb viele neue Erkenntnisse und die besten Ergebnisse für Deine Weiterentwicklung.

Übung Eins

In der ersten Übung möchte ich Dich ermutigen, ein persönliches Leitbild zu erstellen. Es sollte sich auf das konzentrieren, was bzw. wer Du sein möchtest (also Deinen Charakter), welche Beiträge oder Leistungen Du erbringen möchtest, sowie auf die Grundsätze, Werte und Überzeugungen, die Dich antreiben. Ein klares Leitbild macht es viel einfacher, Grenzen zu

[illegible]

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vielleicht möchtest Du Dein Leitbild separat aufschreiben oder abtippen und ausdrucken, damit Du es irgendwo sichtbar aufbewahren kannst. Wenn das Leitbild einmal festgelegt ist, kann es immer wieder geändert werden. Du kannst es zum Beispiel jeden Monat überprüfen und auf den aktuellen Stand bringen. Beantworte dabei die folgenden Fragen.

Stellt dieses Leitbild das Beste von mir dar? Schreibe Deine Erkenntnisse auf...

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Leitbild Beispiel Eins:

Das Leben ist ein Abenteuer, und ich habe vor, es in vollen Zügen zu genießen. Ich habe eine Bestimmung zu erfüllen, und in meinem Leben werde ich meine Freunde, meine Familie und mich selbst lieben und ihnen dienen. Ich bin glücklich, wenn ich den Menschen um mich herum dienen kann, und ich ziehe große Kraft aus meinem Dienst. Ich werde immer nach Wahrheit und Weisheit suchen, ich werde versuchen, anderen ein Beispiel zu geben, ich werde immer zuhören und geduldig sein.

Leitbild Beispiel Zwei:

Meine Lebensaufgabe ist es, zu geben. Geben ist meine größte Fähigkeit, und ich kann immer lernen, mehr zu tun. Ich werde mich um Weisheit und Lernen bemühen, denn das ist die Grundlage der persönlichen Entwicklung, ohne die es kein Wachstum geben kann. Ich werde mich immer zuerst um Verständnis bemühen. Ich schätze Respekt, Loyalität und Liebe. Ich werde mein Leben aufbauen, indem ich meine Zeit, meine Bemühungen und meine Fähigkeiten einbringe, um meine Gemeinschaft zu stärken.

Übung Zwei

Bevor Du Deine Grenzen festlegen kannst, musst Du Dir im klaren sein, was der Begriff "Grenzen" für Dich wirklich bedeutet.

In der folgenden Tabelle nutzen wir eine Bewertungsskala von eins bis fünf.

1. Völlig richtig. 2. Größtenteils zutreffend. 3. Einigermaßen wahr. 4. Nicht wirklich wahr. 5. Überhaupt nicht wahr.

Bewerte die Aussagen entsprechend Deiner aktuellen Situation...

Aussage	Bewertung (1-5)
1. Ich habe die Kontrolle und die Macht, meine eigenen Entscheidungen zu treffen.	
2. Ich kann zwei Dinge auf einmal sein - ich bin sowohl unvollkommen als auch wertvoll.	
3. Ich befinde mich auf einer lebenslangen Reise des Wachstums.	
4. Meine Bedeutung ist groß und ändert sich nicht durch eine anders lautende Meinung von anderen über mich.	
5. Mein Leben verbessert sich, wenn Beziehungen mit respektvollen Menschen bestehen.	
6. Mein Leben verschlechtert sich, wenn Beziehungen mit respektlosen Menschen bestehen.	
7. Mein Wert ist nicht höher oder niedriger als der eines anderen.	
8. Auch wenn die Gesellschaft bestimmte Beiträge als mehr oder weniger wert erachtet, bedeutet dies nicht, dass meine Beiträge mehr oder weniger wert sind.	

9. Ich anerkenne die Talente der anderen.	
10. Ich schätze alles Leben und handle aus einer Haltung der Dankbarkeit und nicht aus einem Anspruchsdenken heraus.	
11. Ich bin in der Lage, mit Herausforderungen umzugehen und mich Problemen zu stellen.	
12. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin, und ich bin mein eigener Freund.	
13. Ich glaube, dass ich anderen etwas Wertvolles zu bieten habe.	
14. Ich habe das Recht, meine Gefühle auf meine Art zu empfinden.	
15. Meine Grenzen sind angemessen und notwendig.	
16. Meine Grenzen sind keine Missachtung der Liebe.	
17. Ich setze Grenzen und das ist notwendig für gesunde Beziehungen.	
18. Ich muss mich für meine Grenzen nicht entschuldigen, erklären oder rechtfertigen.	

Betrachte Grenzen als eine direkte Verbindung zu Deinem Selbstwertgefühl. Wenn jemand Schwierigkeiten hat, Grenzen zu setzen und einzuhalten, dann hat er wahrscheinlich auch Probleme mit seinem Selbstwertgefühl. Du musst lernen, Dich selbst wie einen Freund zu behandeln. Überlege, wie Du einen Freund unterstützen würdest, wie Du einen Freund beraten würdest, und wende dies auf Deine eigenen Erfahrungen an. Wenn Du die obige Tabelle ausgefüllt hast, kannst Du Deine Antworten in der folgenden Tabelle sogar visuell darstellen. Damit Du eine bessere Vorstellung hast wie Du dies am besten tust, gebe ich Dir ein Beispiel.

Beispiel:

Christine ist 35 und denkt darüber nach, eine langjährige Beziehung zu beenden. Sie war immer fest davon überzeugt, dass Grenzen angemessen, notwendig und gesund sind. Beim Ausfüllen der unten stehenden Matrix (entspricht der obigen Tabelle mit 18 Aussagen und einer Bewertung von 1 bis 5) stellte sie jedoch fest, dass sie diese Überzeugung in vielen Schlüsselbereichen ihres Lebens in Wahrheit gar nicht umgesetzt hat. Manche Grenzen fühlten sich für sie egoistisch an, so dass Christine sie einfach nicht gesetzt hat. Wirf deshalb einen Blick auf die Matrix von Christine, bevor Du Deine Tabelle auf Seite 17 und Seite 18 ausfüllen wirst.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		

Nun kannst Du die Bewertungen aus Deiner Tabelle (Seite 17/18) nehmen, und sie in diese Matrix übertragen - ebenso wie Christine es in dem Beispiel getan hat.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		

Wirf nun einen Blick auf Deine Matrix. Mache Dir für jede Aussage mit schlechter Bewertung, die Du Deiner Meinung nach verbessern könntest, in den nachfolgenden Zeilen Notizen. Was könntest Du also verbessern, um weiter voranzukommen? Schreibe Deine Erkenntnisse auf....

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17. _____

18. _____

Übung Drei

Lass uns zunächst Deine physischen Grenzen ansprechen. Dazu können Dein Körper, Dein Arbeitsplatz, Dein Auto, Deine Wohnung oder sonstige materielle Dinge gehören. Überlege nun, welche Dinge Du zu den physischen Grenzen zählen würdest, wie sie gestört werden könnten und was Du tun kannst, um Deine Grenzen zu schützen. Nutze hierfür die nachfolgende Tabelle...

Physische Grenzen

Grenze	Missachtung	Reaktion
Beispiel: Mein SmartPhone	Mein Partner liest die Nachrichten auf meinem SmartPhone.	Ich bitte respektvoll darum, dass mein Partner mich zukünftig fragt, bevor er mein Telefon benutzt. Zusätzlich bitte ich um ein genügend großes Vertrauen, damit er meine Nachrichten nicht mehr lesen und kontrollieren muss.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

Spirituelle / Intime Grenzen

Betrachte nun den Bereich der Spiritualität und der Intimsphäre. Überlege, welche Dinge Du zu den entsprechenden Grenzen zählen würdest, wie sie gestört werden könnten und was Du tun kannst, um Deine Grenzen zu schützen. Nutze hierfür die nachfolgende Tabelle...

Grenze	Missachtung	Reaktion
Beispiel: Ich fühle mich bei einer bestimmten Handlung unwohl.	Mein Partner weiß, dass ich mich dabei unwohl fühle, aber er spricht es jedes Mal an, wenn wir intim sind.	Ich erkläre respektvoll, warum ich mich damit nicht wohl fühle und bekräftige die Tatsache, dass ich mich damit niemals wohlfühlen werde.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The margins are consistent on all sides.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Emotionale / Mentale Grenzen

Betrachte nun den Bereich der emotionalen und der mentalen Grenzen. Überlege, welche Dinge Du zu den entsprechenden Grenzen zählen würdest, wie sie gestört werden könnten und was Du tun kannst, um Deine Grenzen zu schützen. Nutze hierfür die nachfolgende Tabelle...

Grenze	Missachtung	Reaktion
Beispiel: Eine bestimmte Emotion, die ich empfinde.	Mein Freund weist meine Gefühle zurück und sagt mir, ich solle einfach darüber hinwegkommen.	Ich erkläre respektvoll, dass alle Gefühle berechtigt sind, auch wenn sie vielleicht nicht auf Tatsachen beruhen. Ich kann sie nicht einfach abtun, ohne sie zu verarbeiten.

[illegible]

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

Grenzen in der Beziehung

Betrachte zum Abschluss Deine Beziehung. Überlege, welche Dinge Du zu den entsprechenden Grenzen zählen würdest, wie sie gestört werden könnten und was Du tun kannst, um Deine Grenzen zu schützen. Nutze hierfür die nachfolgende Tabelle...

Grenze	Missachtung	Reaktion
Beispiel: Meine Zeit und Energie.	Ich bin verärgert, dass mein Partner eine Entscheidung getroffen hat, ohne mich vorher zu fragen.	Ich erinnere meinen Partner respektvoll daran, dass ich nur über begrenzte Zeit und Energie verfüge und es nicht angebracht ist, diese zu vergeuden, ohne vorab mit mir darüber zu reden.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across its entire width, providing a template for handwriting practice or general note-taking. The lines are uniform in thickness and spacing, creating a clean and professional appearance.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Übungsbeispiele

Bevor wir dieses Arbeitsbuch abschließen, möchte ich Dir einige Beispiele für Grenzüberschreitungen als Übung mitgeben. Denke darüber nach, wie Du diese Grenzen schützen und verteidigen könntest, wenn Du in der gleichen Situation wärst. In solche Situationen können sowohl Männer als auch Frauen geraten, weshalb ich (wie immer) auf das “Gendern” verzichtet habe.

Beispiel 1: Mein Kollege macht mir oft Komplimente über meine Kleidung. Aber es ist ein unterschwelliger Ton dabei, der mir ein tiefes Unbehagen bereitet. Es geschieht immer dann, wenn wir allein sind, und uns in einem recht persönlichen Umfeld bewegen.

Schütze Deine Grenzen und schreibe Deine Gedanken auf ...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Beispiel 2: Früher war ich schüchtern und nervös, weshalb ich oft ein Familienmitglied zu meinen Arztterminen mitgenommen habe. Das ist aber schon lange her. Mit der Zeit hat sich das so stark eingebürgert, dass mein Familienmitglied immer noch meint, bei allen Arztterminen dabei sein zu müssen. Ich möchte aber auf eigenen Füßen stehen und möchte diese Termine jetzt allein wahrnehmen.

Schütze Deine Grenzen und schreibe Deine Gedanken auf ...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Schreibe Deine Erkenntnisse auf ...

This image shows a full page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Deine weiteren Notizen

Nutze den nun folgenden Platz für weitere Notizen.

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.
