SERIE: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG & BEZIEHUNG · PDF 5

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle.

Warum klare Grenzen kein Angriff sind – sondern eine Form von Selbstfürsorge.

Matteo Lencioni · Systemischer & psychologischer Berater

Wer keine Grenzen setzt, verliert oft sich selbst. Grenzen sind kein Angriff. Grenzen sind Selbstfürsorge.

Gerade in helfenden Berufen und in Familien sehe ich Menschen, die so lange geben, bis nichts mehr da ist. Eine Grenze sagt nicht: Du bist mir egal. Sie sagt: Ich nehme mich ernst. Wer das verinnerlicht, kann Grenzen setzen, ohne sich schuldig zu fühlen – und ohne die Beziehung zu gefährden. Im Gegenteil: Klare Grenzen machen Beziehungen ehrlicher.

> ***"Eine Grenze ist kein Nein zum anderen. Sie ist ein Ja zu mir selbst."***

Warum Menschen Grenzen vermeiden

Viele vermeiden Grenzen, weil sie gelernt haben, dass Anpassung Sicherheit bringt. Wer früh die Erfahrung gemacht hat, nur dann geliebt zu werden, wenn er funktioniert, setzt später ungern Grenzen. Sie fühlen sich an wie ein Risiko – als könnte Ablehnung folgen.

Die Angst vor Ablehnung

Hinter fehlenden Grenzen steckt fast immer die Angst, abgelehnt zu werden. Wenn ich Nein sage, verliere ich dann die Zuneigung? Diese Angst ist menschlich – aber sie führt in eine Falle: Wer sich ständig anpasst, um nicht abgelehnt zu werden, verliert am Ende den Kontakt zu sich selbst. Und genau das untergräbt die Nähe, die man schützen wollte.

Gesunde Abgrenzung

Gesunde Grenzen sind weder Mauern noch Angriffe. Sie sind klar, ruhig und ohne Vorwurf. Eine gute Grenze erklärt nicht endlos und rechtfertigt sich nicht – sie benennt einfach, was geht und was nicht. Das schafft Orientierung, für beide Seiten.

So klingt eine klare Grenze

→ Statt ausweichen: ein ruhiges, klares Nein – ohne lange Rechtfertigung.

→ Statt Vorwurf: Ich möchte das nicht statt Du verlangst zu viel.

→ Statt später Groll: im Moment benennen, was nicht passt.

→ Statt Schuldgefühl: die Grenze als Selbstfürsorge verstehen, nicht als Egoismus.

Reflexionsfragen

1. In welcher Beziehung fällt es dir am schwersten, Grenzen zu setzen?

_____

2. Wovor genau fürchtest du dich, wenn du Nein sagst?

_____

3. Welche Grenze bräuchtest du gerade am dringendsten – dir selbst zuliebe?

_____

Beratung & Begleitung

→ Einzel- und Paarberatung zu Beziehung, Kommunikation und Selbstentwicklung.

→ Systemische und psychologische Beratung.

→ Persönliche Gespräche – vor Ort in Bayern oder online.

→ Termin anfragen: www.matteo-lencioni-beratung.de

Weitere kostenlose Bibliotheken

→ Elternbibliothek – Verstehen, was hinter dem Verhalten von Kindern steckt.

→ Fachkräftebibliothek – Impulse für die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe.

→ Persönliche Entwicklung & Beziehung – diese Reihe.

Bücher von Matteo Lencioni

→ Kinder sehen, die sonst niemand sieht – über den Blick hinter das Verhalten.

→ Starke Wurzeln – das begleitende Workbook.

→ Erhältlich über www.matteo-lencioni-beratung.de