

# Selbsttest:

## Wie wirksam setzen Sie Grenzen?

Für unser soziales Miteinander sind Grenzen sehr wichtig. Wenn wir unsere klar setzen und die der anderen wahrnehmen und achten, wird unser gemeinsames Leben wesentlich einfacher.

Gehören Sie zu den Menschen, die sofort sagen: „ja klar!“? Dann ist es für Sie ganz natürlich anderen zu zeigen, bis wohin sie gehen dürfen. Sie müssen es erst gar nicht sagen; sie strahlen es ja schon aus und Ihr Umfeld reagiert drauf. Das gibt Klarheit im täglichen Umgang.

Oder sind Sie sich eher unsicher, inwieweit Sie ihre Grenzen überhaupt setzen dürfen? Kostet es Sie immer wieder viel Kraft und Überwindung, anderen Ihre Grenzen aufzuzeigen? Und erleben dabei sehr oft, dass diese weiterhin ignoriert werden?

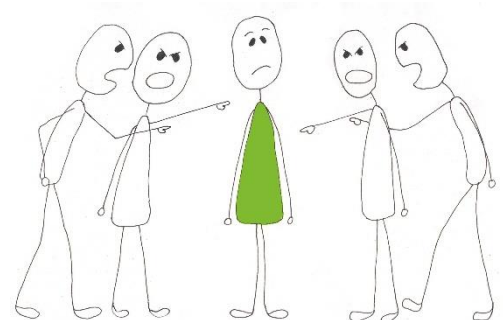
Ich lade Sie ein zu diesem Selbsttest, um es heraus zu finden:

Bitte schreiben Sie hinter jedem Satz eine Zahl zwischen 0 und 10.

Hierbei bedeutet **0: trifft gar nicht zu** und **10: trifft voll zu**

1. Ich kann schlecht „Nein“ sagen, da ich Angst habe, dann weniger geliebt zu werden oder ich mich alleine fühle.
2. Wenn ich durch eine belebte Fußgängerzone gehe, bin ich es meist, die/der ausweicht. Falls nicht, kommt es immer wieder vor, dass ich angerempelt werde.
3. Es fällt mir schwer mit fremden Menschen in Kontakt zu kommen.
4. Ich habe Angst, dass ich die Grenzen anderer nicht wahrnehme und bin sehr vorsichtig und zurückhaltend.
5. Im Kontakt mit Menschen, bin ich oft angespannt und meine „Antennen“ scannen ständig, ob die Stimmung noch gut ist.
6. Ich fühle mich ohnmächtig, wenn ich mit bestimmten Menschen zusammen bin.
7. Ich traue mich nicht, meinen Herzenswunsch zu leben, da andere schlecht von mir denken und über mich reden könnten.
8. Ich mache mich oft selbst schlecht und wenn mir jemand ein Kompliment macht, fällt es mir schwer es anzunehmen.
9. Ich lasse nur wenige Menschen nahe an mich ran kommen.
10. Ich habe Angst vor Konflikten.

- Zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen -



## Tendenzen:

- 0 – 20 Sie kennen Ihre Grenzen und setzen sie auch wirksam. Sie nehmen sich Ihren Raum und andere achten Ihre Bedürfnisse.
- 21 – 40 Es kommt schon hin und wieder vor, dass gewisse Menschen Ihre Bedürfnisse überhören. Haben Sie den Mut, Ihre Grenzen besser kennen zu lernen und klarer zum Ausdruck zu bringen. Dies spürt Ihr Gegenüber und kann sich besser auf Sie einstellen.
- 41 – 70 Grenzen scheinen doch immer wieder Thema in Ihrem Leben zu sein, die sich in verschiedenen Lebenslagen zeigen. Erforschen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse – nicht das, was andere als richtig für Sie empfinden. Nur Sie wissen, was gut und richtig für Sie ist. Fassen Sie den Mut, für sich einzustehen. Sie werden sehen, wie sich die Beziehungen zu Ihrem Umfeld neu ordnen.
- 71 – 100 Das Thema Grenzen ist wohl eine wichtige Lernaufgabe in Ihrem Leben. Vielleicht haben frühere Grenzüberschreitungen dazu geführt, dass „Nein“ sagen und Grenzen setzen Ihnen noch schwer fallen.  
Auch wenn es früher vielleicht verboten war, lernen Sie Ihre Grenzen und Ihre Bedürfnisse kennen. Sie haben das absolute Recht, diese zu leben und auch nach außen zu zeigen. Werden Sie neugierig, wie sich Ihr Leben verändert, wenn Sie anfangen Grenzen zu setzen.

## Eine kleine Mutmach-Übung:

Stellen Sie sich aufrecht vor den **Spiegel** und strecken Sie Ihren Arm nach vorne aus. Stellen Sie Ihre Hand nach oben auf, so dass Ihre Handinnenfläche zum Spiegel zeigt. Lassen Sie sich Zeit zu spüren, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Hand oder Ihr Spiegelbild sehen. Verändert das etwas in Ihnen? Wie ist es, wenn Sie das Wort „**Nein**“ dabei aussprechen?

Diese Übung geht auch prima zu zweit. Zeigen Sie sich gegenseitig wechselnd dieses „**Stop**“.

Experimentieren Sie ruhig damit. Probieren Sie das gedanklich im Alltag aus. Sie werden staunen, wie das wirkt.

Sollten Sie bei den Fragen oder der Übung gemerkt haben, dass es Ihnen nur schwer möglich ist, sich abzugrenzen, können tiefer sitzende Glaubenssätze und frühere Erlebnisse die Ursache sein.

Gerne zeige ich Ihnen sanfte Wege auf und begleite ich Sie in Ihrem Tempo zu Ihrem kraftvollen „**Nein**“.

Ich lade Sie ein zu einem **kostenfreiem Erstgespräch**.

In diesem können wir gerne Ihre Fragen klären.

### Praxis für Trauma-Heilung

Silke Klepper

Heilpraktikerin

Steinmetzstr. 3

65197 Wiesbaden

Tel: 0611 – 98 87 46 04

info@psychotherapie-klepper.de

www.psychotherapie-klepper.de

