

Grenzen setzen & bei mir bleiben

Der Nein-Sprechkompass & Abgrenzungs-Kompass für Berufs- und Alltagssituationen

Hinter dem schweren „Nein sagen“ steckt selten schlechte Organisation.

Meist geht es um den Wunsch, hilfreich zu sein, niemanden zu enttäuschen, Konflikte zu vermeiden oder die Erwartungen anderer zu erfüllen.

Doch jedes Ja, das eigentlich ein Nein ist, kostet Energie und lässt die eigenen Bedürfnisse und Prioritäten ein Stück weiter nach hinten rücken. Grenzen zu setzen bedeutet deshalb nicht, egoistisch zu sein. Es bedeutet, die eigenen Möglichkeiten, Bedürfnisse und Ressourcen ernst zu nehmen und klar zu kommunizieren.

Auf dieser Seite findest du praktische Werkzeuge, die dir helfen, deine Grenzen bewusster wahrzunehmen, Entscheidungen klarer zu treffen und auch dann wertschätzend Nein zu sagen, wenn es dir bisher schwergefallen ist.



DER NEIN-SPRECHKOMPASS

SITUATION	WERTSCHÄTZENDES NEIN
Diplomatisch & Klar	„Ich verstehe die Dringlichkeit, aber mein Fokus liegt aktuell auf [Projekt X]. Ich kann es frühestens ab [Tag] prüfen.“
Zeitgewinn („Nicht jetzt“)	„Ich prüfe meine Kapazitäten im Kalender und gebe dir bis [Uhrzeit] Bescheid.“
Teil-Unterstützung	„Ich kann die Aufgabe nicht übernehmen, unterstütze dich aber gerne für 10 Min. beim Brainstorming.“
An Vorgesetzte	„Ich nehme die neue Aufgabe gerne an. Welches meiner aktuellen Module soll ich dafür zeitlich nach hinten schieben?“



DIE 4-FRAGEN-FILTERTECHNIK

- 1 Muss das gemacht werden?** (Echte Notwendigkeit hinterfragen)
- 2 Muss das von MIR gemacht werden?** (Delegieren/ Verantwortung klären)
- 3 Muss das JETZT gemacht werden?** (Priorität & Puffer schaffen)
- 4 Muss das IN DIESER FORM gemacht werden?** (Umfang reduzieren)



MEIN ABGRENZUNGS-KOMPASS

Halte hier deine persönliche Grenze fest:

Frage / Schritt	Meine Notiz
1. Was ist mir gerade zu viel?	_____
2. Welches Bedürfnis / welche Priorität schütze ich?	_____
3. Was kann/möchte ich stattdessen anbieten?	_____
4. Meine konkrete Formulierung:	_____

Reflexions-Impuls: Welche Erwartung oder Aufgabe erfüllst du aktuell nur noch aus Gewohnheit, aber nicht mehr aus eigener Überzeugung? Ein Nein im Außen ist immer ein Ja im Innen zu deinen eigenen Ressourcen.