

GRENZEN SETZEN

45 TÄGLICHE IMPULSE

Suche dir für jeden Tag einen Impuls aus.

Welche Grenzen hast du? Schreibe sie auf. (Meist sind sie mit deinen Werten verknüpft.)

Sag Nein, auch wenn es sich unsicher anfühlt.

Du bist nicht verantwortlich für die Erfüllung der Wünsche und Erwartungen anderer.

Bevor du unnötig Ja sagst, atme einmal bewusst tief durch. Das gibt Zeit zum Nachdenken.

Klare Grenzen geben Struktur. Für dich und andere.

Sag dir heute: "Ich bin" (mutig, selbstbewusst usw.)

Visualisiere, wie dein Nein von deinem Gegenüber akzeptiert wird.

Respekt von anderen kommt nicht von allein.

Sammele Sätze für verbale Grenzen, die für dich passen.

Welche Grenze möchtest du heute klar setzen? Formuliere sie vorher.

Achte auf deine körperlichen Grenzen! Welche sind das genau? Woran merkst du, wenn du sie überschreitest?

Betrachte jeden Tag als einen Übungstag, denn deine Grenzen werden täglich getestet.

Übe auf die Signale deines Körpers zu hören. Wie fühlt es sich an, wenn deine Grenze überschritten wird? Wo spürst du es genau?

Fang mit kleinen Schritten an: "Heute kann ich dir leider nicht helfen." oder "Nächste Woche vielleicht."

Schuldvorwürfe sind wirklich respektlos und hat immer mit der Erwartung des Gegenübers zu tun.

Hör auf, deine Grenzen zu verhandeln.

Denk dran: gesunde Grenzen haben gesunde Beziehungen zur Folge.

Tipp: Gönn dir eine Belohnung nach jedem Standhalten, denn Gegenwind ist anstrengend.

Jeden Tag einen kleinen Schritt machen. Einen, den du dich traust.

Übergriffigkeiten hören bei klaren Grenzen auf.

Du musst nicht laut werden. Aber eindeutig.

Es gibt Situationen, die sich nicht ändern lassen, aber schädlich sind. Kläre für dich, ob du gehen kannst.

Mutig sein bedeutet, die eigene Komfortzone zu erweitern.

Weisheit kommt vom Ausprobieren.

Tipp: Sag heute **1x** mehr Nein.

Genieße heute das Gefühl, dass du für dich einstehen kannst - und Grenzen setzt.

Was ist das Schlimmste, was passiert, wenn du Nein sagst?

Wichtig: Nicht jeder muss dich mögen.

Versuche deine innere Unsicherheit oder das Unbehagen auszuhalten. Dahinter liegt dein neues Selbstbewusstsein.

Vergiss das People Pleasing. Auf Dauer wirst du respektlos behandelt.

Schreibe auf, wie du auf dein eigenes Nein (verkrampft, locker usw.) reagierst.

Gönn dem Gegenüber einen Moment der schlechten Laune oder hochgezogenen Augenbrauen, nachdem du Nein gesagt hast.

Mut wächst im Verborgenen.

Mache heute 3x Achtsamkeitsübungen für deinen Körper. Wie geht es dir gerade?

Was sagt dein Selbstbewusstsein heute? Schreibe deine Gedanken auf.

Aggressives Verhalten musst du nicht dulden. Geh' aus der Situation und einmal um den Block zum Durchatmen.

Rede mit anderen. Sie können deine Grenzen nicht erraten.

Notiere, welche deiner Ja dir nicht gut tun.

Innere Stärke erreicht man nur durch Handeln - nicht durch Lesen.

Schuldgefühle gehören dazu. Akzeptiere sie. Sie werden sich verändern.

Überschreitet jemand deine Grenzen, kommuniziere die Folgen.

Plane heute bewusst kleine Pausen in den Tag ein. Stelle dir den Timer dafür.

Ein "Danke nein" hat noch nie geschadet.

Erkenne deine eigenen Grenzen. Sie sind jederzeit anpassbar.

Welche Schritte hast du schon geschafft? Schreibe sie auf.

Sina Thoma - Mentorin für Frauen, die nicht mehr alles hinnehmen & Grenzen setzen wollen

Schluss mit dem People Pleasing! Mentale Selbstverteidigung & Rebellische Würde



www.sinathoma.de

Wenn dir die Impulse gefallen haben und du einmal im Monat weitere Gedanken erhalten möchtest, kannst du dich hier für meinen Newsletter für stille Rebellinnen anmelden: www.sinathoma.de/newsletter