

Grenzen setzen

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Grenzen zeigen, was für dich in Ordnung ist und was nicht. Vielen Menschen mit Borderline fällt das schwer, oft aus Angst, verlassen oder abgelehnt zu werden. Doch klare Grenzen schützen dich und machen Beziehungen sogar stabiler, weil andere wissen, woran sie sind.

Meine Rechte

Ich darf Nein sagen, ohne mich lange zu rechtfertigen.

Ich darf um Bedenkzeit bitten.

Ich darf meine Meinung ändern.

Ich darf Bedürfnisse haben und sie äußern.

Ich darf Fehler machen.

Ich bin nicht für die Gefühle anderer verantwortlich.

So kann ein Nein klingen

Kurz

Ein Satz reicht. Lange Erklärungen laden zum Verhandeln ein.

Klar

„Nein“ statt „vielleicht“ oder „mal sehen“.

Freundlich

Ruhiger Ton, ohne Vorwürfe.

Wiederholen

Bei Druck einfach denselben Satz noch einmal sagen.

„Nein, das möchte ich nicht.“

„Das passt heute nicht für mich.“

„Ich überlege es mir und melde mich morgen.“

„Ich verstehe, dass du enttäuscht bist. Meine Antwort bleibt Nein.“

Passt gut zu DEAR MAN (Ziel) und FAST (Selbstachtung).

Woran merke ich im Körper, dass eine Grenze überschritten wird?

Meine eigenen Nein-Sätze:

Grenzen setzen

Name: _____

Datum: _____

Meine Grenzen

Bereich	Das ist für mich okay	Das ist für mich nicht okay
Zeit und Erreichbarkeit		
Nähe und Körper		
Geld und Besitz		
Gefühle und Themen		
Mein Raum, meine Ruhe		

Übung: Ein Nein vorbereiten

Wem möchte ich wobei Nein sagen?

Mein Nein-Satz:

Was befürchte ich, wenn ich Nein sage? Wie wahrscheinlich ist das?

Nachher: Wie ist es gelaufen, und wie geht es mir damit?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.