



Dein Anti – Energieräuber Mind-Set

Mit einem aufgeräumten Eingangsbereich hast Du energetisch nun schon eine Menge getan, damit diese nervigen Energievampire nicht wieder und wieder bei Dir „andocken“, ihren geistigen Müll abladen, und dich dann leer und ausgebrannt zurücklassen

Eines darfst Du wissen: So genannte „Energieräuber“ docken dort an, wo Du eine Andockstelle hast. Aus diesem Grund kommen hier meine besten Tipps, wie Du diese Andockstelle schließen kannst.

Der Schlüssel besteht aus einem Wort:

„Nein!“ („Nö“, „Nee“, „ich stehe nicht zur Verfügung“ gehen natürlich auch).

Fällt es Dir schwer, „Nein“ zu sagen?

Lässt du Dich ständig ausnutzen und ärgerst Du Dich dann, dass die anderen Deine Grenzen nicht respektieren?

Hier lernst Du, wie Du es schaffst:

- Deine Grenzen zu erkennen,
- Deine Grenzen zu verteidigen und endlich „Nein“ sagen zu können.

Und das ganz ohne schlechtes Gewissen.

Wie das gehen soll, fragst Du Dich?

Schließlich sind da

- die Sorgen, was andere von Dir denken könnten
- die Ängste, andere vor den Kopf zu stoßen
- diese blöden Gedanken, egoistisch zu sein

Warum andere Deine Grenzen überschreiten

Hast Du Dich schon mal gefragt, warum andere immer wieder Deine Grenzen überschreiten und Du es einfach nicht schaffst, Dich dagegen zu wehren?

Liebe, ich habe eine harte, aber glasklare Antwort für Dich:

- **Du** kennst Deine Grenzen nicht! Deswegen kennen auch andere diese Grenzen nicht.
- Du verteidigst Deine Grenzen nicht! Deswegen nehmen andere Deine Grenzen nicht ernst.
- Es sind nicht die anderen, die Dich absichtlich ausnutzen und überfordern. **Du** bist es, die sich ausnutzen und überfordern lässt.

Keine Sorge – Du bist nicht die Einzige, der das so geht. Viele Menschen haben ein Problem damit, ihre Grenzen zu erkennen und für sie einzustehen.

Die häufigsten Ursachen dafür sind:

- Angst vor Ablehnung
- Angst, andere zu enttäuschen oder vor den Kopf zu stoßen
- Angst vor Konflikten und Auseinandersetzungen (Du bist „harmoniesüchtig“)
- Du suchst nach Anerkennung und brauchst das Gefühl, gebraucht zu werden
- Deine Empathie für andere ist sehr groß und ihr Wohlbefinden ist Dir extrem wichtig
- Du hast ein ausgeprägtes „Helfersyndrom“ und achtest zu wenig auf Deine eigenen Bedürfnisse

Oftmals kommen mehrere Gründe zusammen.

Mein Tipp: Achte mal darauf: Was führt bei Dir hauptsächlich dazu, dass Du Deine Grenzen nicht wahrnimmst und nicht verteidigst? Sobald Du das erkennst, kannst Du viel klarer damit umgehen.

Warum klare Grenzen ein Beitrag zum friedlichen Miteinander sind

Meistens erwarten wir, dass andere doch merken müssten, wann sie zu weit gehen. Aber das können sie gar nicht. Jeder Mensch hat ganz individuelle Grenzen. Was für den Einen völlig okay ist, kann eine andere komplett auf die Palme bringen.

Du darfst lernen, deutlich auszusprechen, wo Deine Grenzen sind!

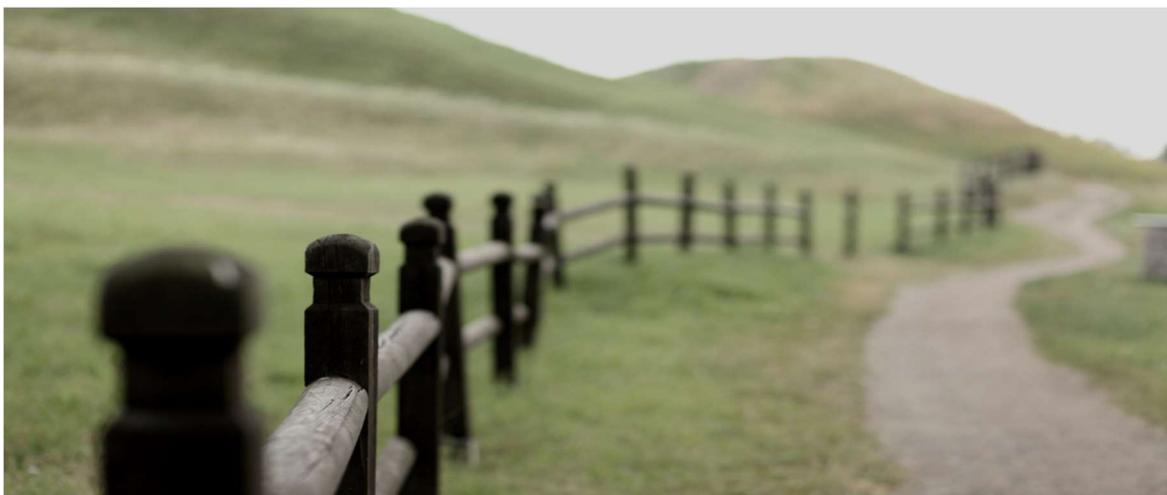
Anderen nicht zu sagen, wo Deine Grenzen sind ... Dich aber ständig darüber zu ärgern, dass sie sie nicht respektieren – das macht erstens keinen Sinn und kostet Dich zweitens viel Energie. Um anderen klar und deutlich sagen zu können „Bis hierher und nicht weiter!“ musst Du selbst natürlich Deine eigenen Grenzen ganz genau kennen.

Merke:

- Nur wenn Du genau weißt, wo Deine Grenzen liegen, kannst Du für diese auch geradestehen.
- Nur wenn andere genau wissen, wo Deine Grenzen liegen, können sie diese auch beachten.

Eine kleine Geschichte, um es noch deutlicher zu machen:

Stell Dir vor, du hast ein eigenes Grundstück. Dort gelten Deine Regeln. Du entscheidest, wer Dein Grundstück betreten darf und wer nicht. Du entscheidest, was andere Leute auf Deinem Grundstück tun dürfen und was nicht ... und wann sie wieder gehen sollen. Ohne Zaun weiß aber niemand, ob er sich gerade auf deinem Grundstück befindet oder nicht. (Du weißt es ja selbst nicht!) Andere Leute können dann jederzeit auf Deinem Grundstück herumtrampeln und machen, was sie wollen. Du siehst nur hilflos zu und fühlst Dich übergangen, mies und „ausgesaugt“. Irgendwann platzt Dir der Kragen und Du versuchst, die ganzen Leute von Deinem Grundstück zu verscheuchen. Die sind dann – zu Recht – stinksauer. Schließlich wussten die ja gar nicht, dass sie sich auf Deinem Grundstück befanden. Woher auch – ohne Zaun?



So lernst Du, klar und deutlich „nein“ zu sagen



Deine eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren, macht es Dir schon wesentlich leichter, auch mal „nein“ zu sagen. Trotzdem wirst Du Dich vermutlich gerade am Anfang nicht besonders komfortabel dabei fühlen.

Du hast Angst, auf Kritik, Ablehnung und Unverständnis zu stoßen. (Diese Angst ist auch nicht ganz unberechtigt, denn immerhin

errichtest Du plötzlich einen „Zaun“, wo vorher keiner war. Logisch, dass Deine Mitmenschen erstmal irritiert sind.

Aber keine Sorge – mit der richtigen Taktik und ein bisschen Übung ist das „nein“ Sagen viel einfacher, als Du denkst.

Es gibt ein paar Tricks, die Dir das Ganze erleichtern:

1. Biete Alternativen an

Zum Beispiel, wenn eine Freundin Dich um einen Gefallen bittet. Du willst ihr natürlich kein unfreundliches „nein“ entgegenschleudern.

Wie wär's denn damit: *„Also ich würde dir sehr gerne helfen, aber ich weiß nicht, ob ich das diese Woche zeitlich schaffe. Würde es bei dir auch nächste Woche gehen?“*

Und vielleicht sagt Deine Freundin dann: *„Ja klar. Das eilt jetzt nicht so“*.

Und zack...hast Du eine klare Grenze gesetzt und diese auch deutlich kommuniziert. Deine Freundin merkt, dass Du ihr grundsätzlich helfen willst, es bloß im Moment grad nicht passt. So hat sie auch keinen Grund, sauer auf Dich zu sein.

Mein Tipp: Nutze diese Variante wirklich nur dann, wenn die Alternative wirklich okay für Dich ist. Ansonsten vertagst Du das Thema ja nur, anstatt es zu lösen.

2. Übung macht die Meisterin

„Nein“ zu sagen ist, wie vieles im Leben nur eine Frage der Übung. Beginne Dein Trainings-Programm zunächst mit kleinen „Neins“ im Alltag:

- Die Kassiererin fragt Dich nach Kleingeld und Du sagst einfach „Nein“, wenn Du gerade keine Lust die Münzen aus Deinem Geldbeutel zu fummeln.
- Du wirst von einer Hilfsorganisation auf der Straße angesprochen, ob Du kurz Zeit hast... hast Du nicht, also sagst Du „Nein“. „Haben Sie Interesse an einer Umfrage?“ – „Nein“.

Wenn Du es gut schaffst, in diesen „anonymen“ Situationen öfter „nein“ zu sagen, kannst Du es ganz langsam auch auf Deine persönlichen Beziehungen übertragen:

Eine Nachbarin bittet Dich darum, eine Erledigung für sie zu tätigen, Du hast aber gerade überhaupt keine Zeit – Du sagst „nein“.

Deine Freundin will mit Dir ins Kino gehen, aber Du findest Kino langweilig, sag einfach „Nein“ ... und lass sie mit anderen Freundinnen gehen.

Du wirst merken:

In den meisten Fällen wird dein „nein“ problemlos akzeptiert.

Ja, die Menschen sind zwar erst etwas irritiert, wenn eine ex- JA-Sagerin plötzlich „nein“ sagt, das führt aber in den seltensten Fällen zu schwierigen Konflikten. Im Gegenteil – sofern Du Dein „nein“ freundlich, aber bestimmt mitteilst, werden es Deine Mitmenschen respektieren.

Oft sind sie sogar dankbar für solche klaren Ansagen. Langfristig verbessern klare Grenzen sogar Deine Beziehungen, weil es auch Dir dann viel besser geht!

Also nur Mut- trau Dich!

A handwritten signature in cursive script that reads "Ariane".