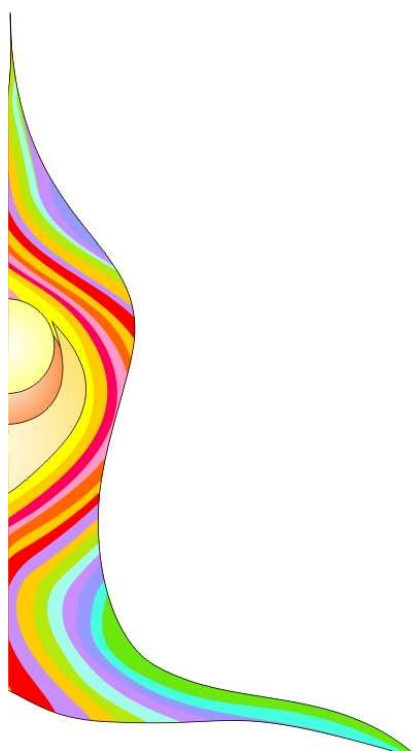


# **Grenzen setzen** **Persönlichkeit zeigen**

**Ihre Trainerin**

Andrea Arit  
BERUFUNG LEBEN

Föhrenweg 19  
91126 Schwabach  
[www.Andrea-Arit.de](http://www.Andrea-Arit.de)  
[Andrea.Arit@web.de](mailto:Andrea.Arit@web.de)  
Mobil 0175.466 08 92



## 1. Grenzen setzen - Persönlichkeit zeigen

### Nein – Sagen



Wenn jemand Sie um etwas bittet, dürfen Sie „Nein“ sagen. Sonst wäre es keine Bitte, sondern ein **Befehl!**



Wenn Sie jemand um etwas bittet und derjenige sauer oder vorwurfsvoll wird, wenn Sie freundlich „Nein“ sagen, dann ist es keine Bitte, sondern **emotionale Erpressung**.



Beziehungen funktionieren gut, wenn das Geben und Nehmen ausgeglichen ist. Geben Sie mehr oder nehmen Sie mehr?



Sagen Sie nie sofort Ja, sondern bitten Sie sich immer Bedenkzeit aus: „Ich kann das gerade nicht entscheiden, ich melde mich deswegen bei dir“.



Ein freundliches und direktes „Nein“ wird von den meisten Menschen erstaunlich gut weggesteckt. Die meisten Konflikte entstehen, weil man selbst beim Neinsagen zickig oder defensiv rüberkommt. Also: freundlich, ruhig und normal „Nein“ sagen.

#### Die freundliche Art „NEIN“ zu sagen:

„Nein danke, das möchte ich nicht!“  
 „Ich habe jetzt keine Zeit, kann es aber am Mittwoch erledigen“  
 „Nein, ich möchte nicht darüber sprechen“  
 „Nein, bitte öffnen Sie das Fenster in meiner Pause, ich habe Halsschmerzen und bin heute kälteempfindlich“

### Körpersprachlich Grenzen setzen



#### Durch Körpersprache wirken:

Verdeutlichen Sie durch abgrenzende Gesten oder leichte **Stopp-Hand** Ihrem Gegenüber körpersprachlich:

**Bis hierher und nicht weiter!**

Schauen Sie dabei freundlich bis neutral (Je nach „Härte“ der Situation) und sehr entschlossen.

Benutzen Sie auch Hilfsmittel, um Grenzen zu setzen (Akten, Karteikarten..)

### Olé-Übung



#### Der Torero als Vorbild:

Richten Sie sich innerlich auf, atmen Sie tief in den Bauch ein, nehmen Sie eine selbstbewusste Haltung ein, und nehmen die Dinge die da kommen ruhig gelassen an - oder lassen Sie sie wie ein Torero an sich vorbeiziehen.

Machen Sie sich den „Dampf“ anderer nicht zu eigen!