



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Grenzen und Prioritäten setzen

Vielen Menschen fällt es schwer, Grenzen und Prioritäten zu setzen. Wir sehen uns im Alltag oft vielfältigen Anforderungen und Erwartungen gegenüber. Manchmal entsteht der Eindruck wir müssten am besten ständig verfügbar sein. Prioritäten festzulegen und Grenzen zu setzen, geht aufgrund der vielen Anforderungen häufig damit einher, jemandem oder etwas abzusagen und kann schnell zu Schuldgefühlen führen. Dabei ist die Fähigkeit, zu priorisieren und Grenzen zu setzen eine sehr wichtige!

Indem wir Grenzen und Prioritäten festlegen, achten wir auf unsere eigenen Bedürfnisse und stehen für sie ein. Wir schützen uns selbst vor Dingen, die uns eigentlich nicht guttun. Grenzen und Prioritäten sind somit wesentlich für unser psychisches Wohlergehen. Und letztendlich können wir auch nur für unseren Liebsten da sein, wenn es uns gut geht. Wo unsere Grenzen verlaufen, was für uns Prioritäten sind und was für uns persönlich einen Grenzübertritt darstellt, ist sehr individuell. Prioritäten festzulegen und Grenzen freundlich und bestimmt zu setzen ist eine lebenslange Lernaufgabe.

Prioritäten & Grenzen erkennen

Die eigenen Prioritäten und Grenzen zu erkennen, ist nicht immer einfach. Manchmal wissen wir gar nicht genau, was unsere Prioritäten und Grenzen sind. Und manchmal wissen wir es ganz genau und hören doch nicht auf unsere Bedürfnisse. Wir ignorieren sie, weil wir uns nach außen orientieren und uns den Erwartungen unserer Mitmenschen anpassen, anstatt in dem Moment auf uns selbst zu achten.

Um die eigenen Grenzen und Prioritäten zu erkennen, ist es wichtig, aus dem „Autopilotmodus“ auszusteigen und sich in dem Moment zu fragen:

- Wie geht es mir gerade?
- Was brauche ich?
- Was tut mir gut?

Zusätzlich ist es hilfreich, die eigenen Stressanzeichen gut zu kennen. Wenn Sie auf Ihre Stressanzeichen achten, üben Sie gleichzeitig die Wahrnehmung Ihrer Grenzen. Erst wenn Sie wissen, wo Ihre Grenzen verlaufen, können Sie diese auch anderen mitteilen. Je besser Sie also sich und Ihren eigenen Grenzbereich kennen, desto besser können Sie auch danach handeln.

- Wie zeigt sich bei mir, dass ich gestresst bin oder es mir zu viel wird (z.B. körperliche Anspannung, Vergesslichkeit, veränderte Atmung ...)?





Eine bekannte Methode des Zeitmanagements ist die Eisenhower-Matrix. Sie ist hilfreich, um sich bei vielen anstehenden Aufgaben einen Überblick zu verschaffen und Prioritäten für den aktuellen Tag zu setzen.

Beispiel:

	Wichtig	Nicht wichtig
Dringend	<p>A: Wichtig und dringend → Sofort selbst erledigen</p> <p><i>Kinderarzttermin mit Jonas</i></p> <p><i>Lebensmitteleinkauf</i></p> <p><i>Oma abholen</i></p>	<p>C: Nicht wichtig und dringend → Aufgabe delegieren</p> <p><i>Müll rausbringen (Mia bitten)</i></p> <p><i>Rückruf Handwerker (Thomas bitten)</i></p>
Nicht dringend	<p>B: Wichtig und nicht dringend → Aufgabe planen, terminieren und selbst erledigen</p> <p><i>Steuer fertig machen</i></p> <p><i>Termin mit Bank ausmachen</i></p> <p><i>Garten winterfest machen</i></p>	<p>D: Nicht wichtig und nicht dringend → Aufgabe streichen</p> <p><i>Kuchen backen für Oma (statt dessen diesmal einfach kaufen)</i></p> <p><i>In Sozialen Medien schauen was so los ist</i></p>

Wenden Sie dieses Prinzip gerne einmal auf Ihre eigenen anstehenden Aufgaben an:

	Wichtig	Nicht wichtig
Dringend	<p>A: Wichtig und dringend → Sofort selbst erledigen</p>	<p>C: Nicht wichtig und dringend → Aufgabe delegieren</p>
Nicht dringend	<p>B: Wichtig und nicht dringend → Aufgabe planen, terminieren und selbst erledigen</p>	<p>D: Nicht wichtig und nicht dringend → Aufgabe streichen</p>

Gefördert vom:





STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Prioritäten & Grenzen kommunizieren

Viele Menschen haben Angst, dass sie jemanden enttäuschen, verärgern oder verletzen, wenn sie ihre eigenen Grenzen mitteilen. Häufiger als wir erwarten, haben andere Menschen jedoch Verständnis, wenn wir unsere Prioritäten und Grenzen klar, freundlich und auf die richtige Weise mitteilen. Andere wissen dann, woran sie sind und freuen sich über die Ehrlichkeit. Doch auch gerade dann, wenn andere Personen mit Unverständnis reagieren, ist es besonders wichtig zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen.

Für die eigene Gesundheit und psychische Stabilität, aber auch für Beziehungen ist das Setzen von bestimmten Grenzen sehr wichtig und wir tun gut daran die Konsequenzen auszuhalten. Sollten durch das Setzen von Grenzen Probleme entstehen, ist es sinnvoll, diese zu einem anderen Zeitpunkt nochmal mit der betreffenden Person zu besprechen.

„Nein“ sagen ist schwierig, zugleich aber eine wichtige Fähigkeit. Wie so vieles kann man auch das „Nein“ sagen trainieren. Überlegen Sie sich dafür eine kleine Situation, in der Sie jemandem Ihre Grenzen mitteilen wollen.

- ▶ Beispiel: Sie haben aus Pflichtbewusstsein einer Verabredung mit einem Freund oder einer Freundin am Wochenende zugesagt, obwohl Sie eigentlich eine sehr volle Woche hatten und Zeit für sich allein bräuchten.
- ▶ Ihr Beispiel:

Wie wollen Sie Ihr Anliegen kommunizieren? Überlegen Sie, wie Sie Ihre Grenzen auf nette Art, aber klar und verständlich formulieren können.

- ▶ Beispiel: „Ich schätze dich sehr und genieße es, Zeit mit dir zu verbringen. Ich habe gemerkt, dass die letzte Woche bei mir sehr voll war. Ich habe nicht mehr viel Energie und brauche eine Erholungspause. Das Treffen mit dir wird mir leider zu viel. Ich hoffe, wir können es bald zu einem anderen Termin nachholen.“
- ▶ Ihr Beispiel:

Bedenken Sie: Eigene Bedürfnisse und somit Grenzen und Prioritäten zu erkennen, zu akzeptieren und anderen mitzuteilen kann schwierig sein. Wir können nicht davon ausgehen, dass andere Personen uns unsere Bedürfnisse errahnen können. Deswegen ist das Mitteilen der eigenen Grenzen und Prioritäten so wichtig! Je früher Sie eigene Grenzen aussprechen, desto leichter sind sie für andere aufzunehmen. Aber auch wenn Sie Grenzen erst sehr spät mitteilen, ist das in Ordnung. Grenzen müssen nicht zwingend erklärt werden – auch hier bestimmen Sie, wie viel Sie sagen möchten und was Ihnen guttut.

