

# "Woran erkenne ich meine Grenzen..."

**...und wie setze ich diese?" – Tipps vom Institut für Frauen- und Männergesundheit Wien / Projekt NEDA**



## "Was sind eigentlich Grenzen?"

Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche persönliche Grenzen. Unsere persönlichen Grenzen haben etwas mit unseren Werten, Einstellungen, Erfahrungen und unserer Entwicklung zu tun. Es gibt dabei keine *guten* oder *schlechten* Grenzen. Jede\*r hat das Recht, selber festzulegen, was gut tut und "Nein" zu etwas zu sagen.

## "Wieso sind Grenzen so wichtig?"

Unsere persönlichen Grenzen dienen vor allem unserem eigenen Schutz, damit wir nicht überfordert, enttäuscht oder verletzt werden. Durch wertschätzende und klare Grenzen stellen wir sicher, dass unsere Bedürfnisse erfüllt werden. Grenzen helfen uns vor allem im Umgang mit anderen Menschen. Nehmen Sie Ihre eigenen Grenzen wichtig!

## "Woran merke ich, dass meine Grenzen überschritten werden?"

Viele Grenzen sind uns gar nicht bewusst, wir spüren sie erst dann, wenn sie überschritten wurden. Überlegen Sie: Was geht Ihnen zu weit? Wodurch fühlen Sie sich von anderen Menschen bedrängt oder überrumpelt? Wann haben Sie das Gefühl, sich verteidigen zu müssen? Wann fühlen Sie sich schlecht, weil Sie etwas getan haben, was Sie eigentlich nicht wollten?

## "Wieso werden meine Grenzen überschritten?"

Die Grenzen muss man nach außen kommunizieren, denn andere Menschen kennen nicht automatisch all unsere Bedürfnisse. Manchmal kann es jedoch schwierig sein, Grenzen zu vermitteln, weil man Angst vor den Konsequenzen hat, z.B. dass man jemanden enttäuscht. Gesunde Grenzen zu ziehen, bedeutet nicht, eine Mauer um sich zu ziehen, sondern sich selbst zu wertschätzen.

## "Wie kann ich lernen, Grenzen zu setzen?"

Die eigenen Grenzen zu verteidigen, hat viel mit Kommunikation zu tun. Grenzen zu setzen heißt, "Nein" sagen zu lernen. Es gilt zum Beispiel anderen gegenüber zu formulieren, was man nicht will sowie auszudrücken, wozu man nicht bereit ist und was jemand anderer unterlassen soll. "Nein" sagen zu lernen erfordert viel Übung!



Quelle: <https://zeitzuleben.de/vom-setzen-und-durchsetzen-personlicher-grenzen/>

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünnerstraße 68/A3/Top 14, 1210 Wien – Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Elternambulanz: Klinik Ottakring, Montleartstraße 37, 1160 Wien (Pavillon 20) – Tel.: +43 1 49150 4277

FEM Süd (Mädchen/Frauen): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien – Tel.: +43 1 60 191 5201

MEN (Burschen/Männer): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien – Tel.: +43 1 60 191 5454