

Abgrenzungsportfolio



Übersicht der Aktivität

Diese Methode hilft den Teilnehmer:innen, verschiedene Formen der Abgrenzung kennenzulernen und anzuwenden, um Stress abzubauen und ihre Lebensbalance zu verbessern. Die Teilnehmer:innen erkunden räumliche, zeitliche, soziale und mental-emotionale Grenzen und erstellen gleichzeitig ein personalisiertes Portfolio an Strategien zur Grenzsetzung.

Lernziel

Die Teilnehmer:innen:

- Setzen bewusst Grenzen zwischen und innerhalb verschiedener Bereiche ihres Lebens.
- Identifizieren und wenden vier Arten von Abgrenzungsstrategien an (räumlich, zeitlich, sozial, mental-emotional).
- Entwickeln personalisierte Strategien, um Überforderung zu vermeiden und Ressourcen effektiv zu nutzen.

Zielgruppe

Altersgruppe: Jugendliche (16-25)

Gruppengröße: 4-20

Teilnehmer:innen

Dauer

60 Minuten

Format

Persönlich An digitales Format anpassbar

In der Lernplattform enthalten

Materialien

- A4-Papier oder Geräte mit Internetverbindung
- Stifte

In dieser Aktivität enthalten:

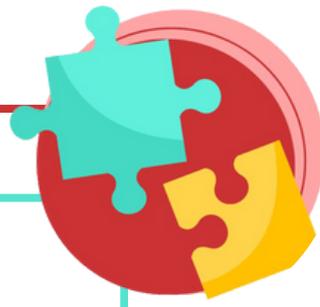
Arbeitsblatt „Abgrenzungsportfolio“

Leitfaden „Vier Arten von Grenzen“

Arbeitsblatt „Selbstreflexion“

Leitfaden „Entwicklung einer Grenzstrategie“

Kartenset „Grenzscenarien“



Wie setzt man es um? 📄

Schritt 1. Einführung (10 Minuten)

- Stelle die vier Arten von Grenzen mit klaren Definitionen vor.
- Teile Beispiele aus der Praxis für jeden Abgrenzungstyp.
- Erkläre den Zusammenhang zwischen Grenzen und Stressabbau.

Schritt 2. Selbstreflexion (10 Minuten)

- Die Teilnehmer:innen nutzen das Arbeitsblatt „Selbstreflexion“.
- Individuelle Betrachtung: „Wem oder was muss ich Grenzen setzen und warum?“.
- Förder eine ehrliche Einschätzung der aktuellen Grenzprobleme.

Schritt 3. Strategieentwicklung (10 Minuten)

- Brainstorming-Sitzung mithilfe des „Leitfadens zur Strategieentwicklung“.
- Für jede Abgrenzungsart erarbeiten die Teilnehmer:innen individuelle Optionen.
- Konzentriere dich auf praktische, umsetzbare Strategien.

Schritt 4. Portfolioerstellung (20 Minuten)

- Die Teilnehmer:innen füllen ihre persönliche Vorlage „Abgrenzungsportfolio“ aus.
- Füge für jeden Grenztyp spezifische Maßnahmen ein.
- Entwerfe umsetzbare Implementierungspläne.

Schritt 5. Feedback und Fazit (10 Minuten)

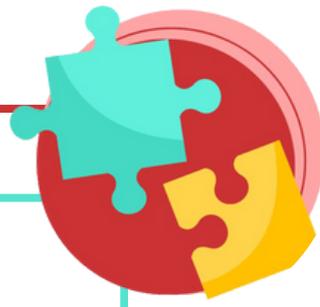
- Offene Gruppendiskussion über Erkenntnisse und Herausforderungen.
- Optionale schriftliche Reflexion anhand von Leitfragen.
- Erfahrungsaustausch und Unterstützung durch Gleichgesinnte.

Tipps zur Verwendung 💡

- Verwenden es als individuelle Reflexion, gefolgt von einem Austausch in der Gruppe.
- Funktioniert gut in Hybrid-/Online-Setups mit Breakout-Räumen.
- Ermutige zum offenen Austausch, lasse jedoch auch Stille zum Nachdenken zu.
- Gehe mit Feingefühl vor – das Setzen von Grenzen ist oft mit persönlichen Problemen verbunden.
- Veranschauliche die einzelnen Abgrenzungsarten anhand konkreter Beispiele.
- Biete visuelle Beispiele, um die Kreativität anzuregen.
- Nimm dir ausreichend Zeit für gründliche Reflexion und sinnvolle Diskussionen.
- Nutze Breakout-Räume (online) oder kleine Gruppen (offline) für tiefere Diskussionen.

Digitale Umsetzungsideen:

- Interaktives PDF zur direkten Eingabe.
- Drag-and-Drop-Übungen zum Kategorisieren von Grenzbeispielen.
- Gemeinsames Whiteboard für strategisches Brainstorming.
- Videoszenarien oder illustrierte Beispiele zum besseren Verständnis.



Tools & Downloads 🧩

📎 Tools

🔧 *Arbeitsblatt „Abgrenzungsportfolio“*

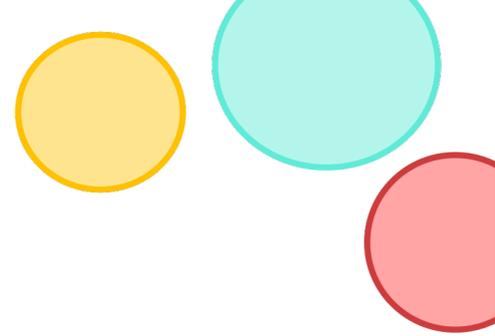
🔧 *Leitfaden „Vier Arten von Grenzen“*

🔧 *Arbeitsblatt „Selbstreflexion“*

🔧 *Leitfaden „Entwicklung einer Grenzstrategie“*

🔧 *Kartenset mit „Grenzscenarien“*





Mein persönliches Abgrenzungsportfolio

Name: _____ Datum: _____

EINFÜHRUNG

Dieses Portfolio hilft dir dabei, individuelle Strategien für das Setzen gesunder Grenzen in verschiedenen Lebensbereichen zu entwickeln. Fülle jeden Abschnitt sorgfältig aus und konzentriere dich auf praktische und erreichbare Ziele.

Räumliche Abgrenzung

Schaffe physische Grenzen und separate Räume.

Aktuelle Herausforderung:

Welche Räume oder Umgebungen machen es dir schwer, Grenzen einzuhalten?

Meine Strategie:

Wie wirst du eine physische Trennung in deinen Räumen schaffen oder verbessern?

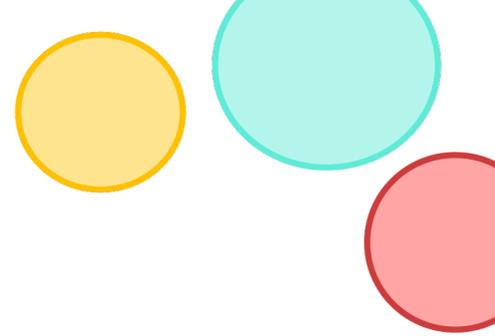
Spezifische Maßnahmen:

- Aktion 1: _____
- Aktion 2: _____
- Aktion 3: _____

Erfolgsindikator:

Woher weißt du, dass diese Strategie funktioniert?





Mein persönliches Abgrenzungsportfolio

Zeitliche Abgrenzung

Festlegen von Zeitgrenzen und Zeitplänen

Aktuelle Herausforderung:

Wo hast du in deinem Alltag mit zeitlichen Grenzen zu kämpfen?

Meine Strategie:

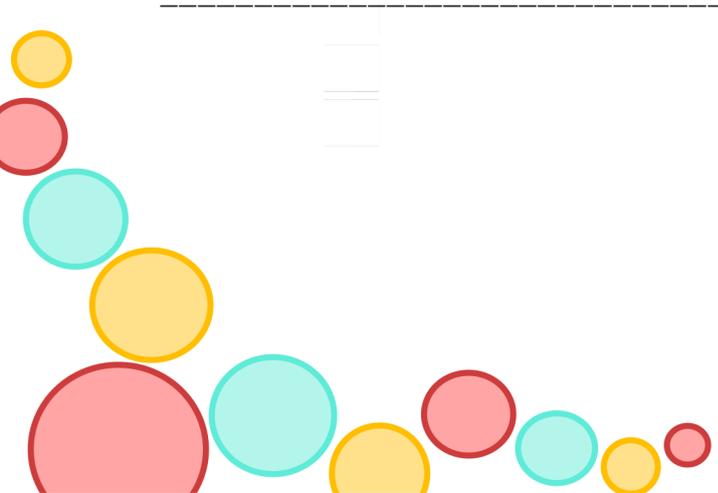
Wie schaffst du bessere Zeitgrenzen und -strukturen?

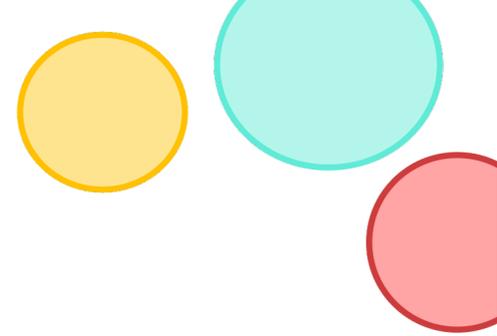
Spezifische Maßnahmen:

- Aktion 1: _____
- Aktion 2: _____
- Aktion 3: _____

Erfolgsindikator:

Woher weißt du, dass diese Strategie funktioniert?





Mein persönliches Abgrenzungsportfolio

Soziale Abgrenzung

Umgang mit Beziehungen und sozialen Grenzen

Aktuelle Herausforderung:

Welche Menschen oder sozialen Situationen rauben dir Energie oder verursachen Stress?

Meine Strategie:

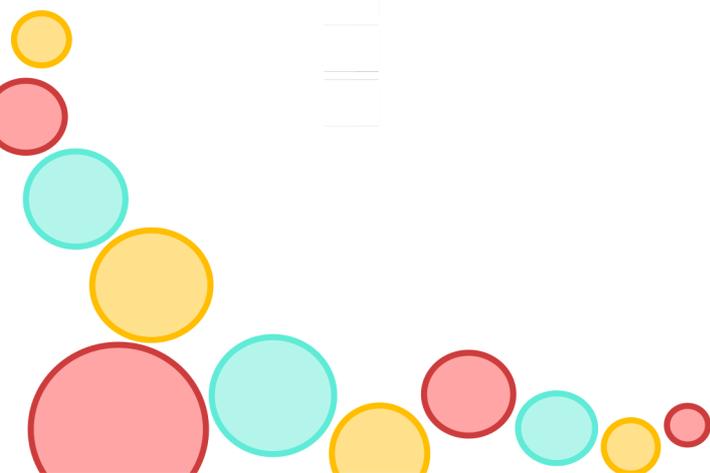
Wie schaffst du eine gesunde Distanz oder Grenzen zu anderen?

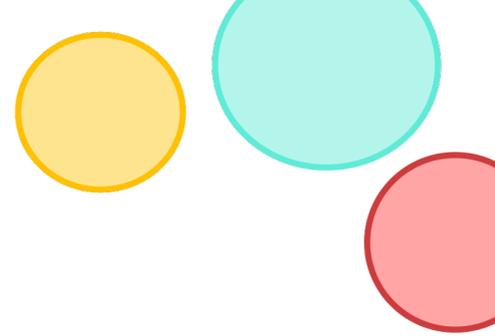
Spezifische Maßnahmen:

- Aktion 1: _____
- Aktion 2: _____
- Aktion 3: _____

Erfolgsindikator:

Woher weißt du, dass diese Strategie funktioniert?





Mein persönliches Abgrenzungsportfolio

Mental-emotionale Abgrenzung

Sich von negativen Denkmustern und emotionaler Überforderung befreien

Aktuelle Herausforderung:

Welche negativen Gedanken, Sorgen oder emotionalen Muster beeinflussen dich am meisten?

Meine Strategie:

Wie schaffst du mentale und emotionale Distanz zu diesen Mustern?

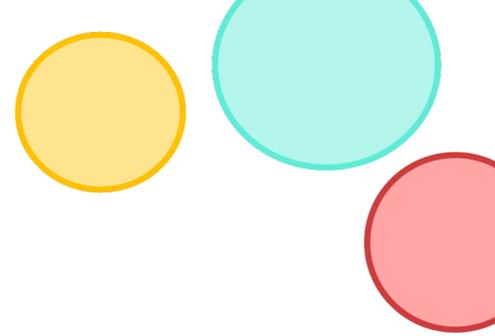
Spezifische Maßnahmen:

- Aktion 1: _____
- Aktion 2: _____
- Aktion 3: _____

Erfolgsindikator:

Woher weißt du, dass diese Strategie funktioniert?





Mein persönliches Abgrenzungsportfolio

UMSETZUNGSPLAN

Diese Woche:

Welche 2-3 kleinen Schritte wirst du diese Woche unternehmen?

1. _____
2. _____
3. _____

Diesen Monat:

Auf welche größeren Veränderungen wirst du diesen Monat hinarbeiten?

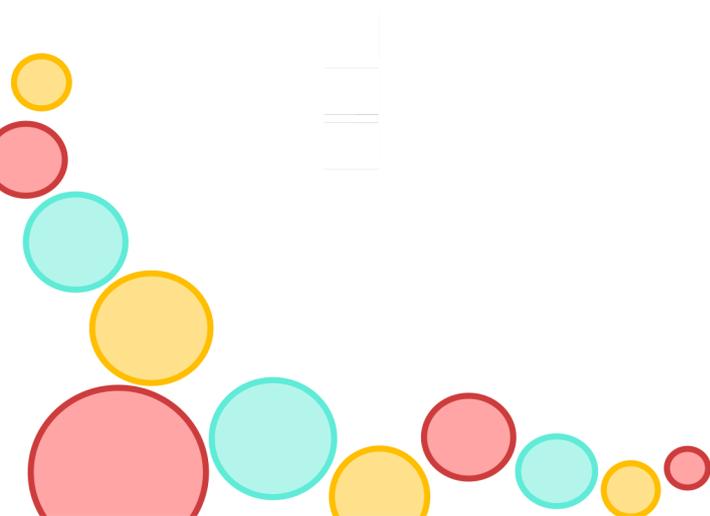
1. _____
2. _____
3. _____

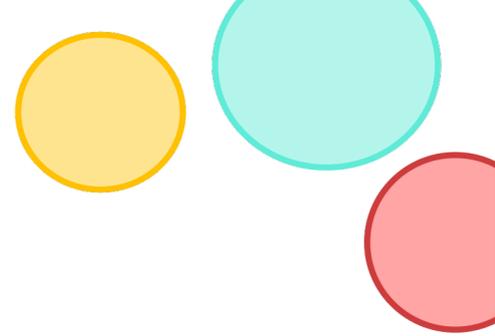
Mögliche Hindernisse:

Was könnte dich daran hindern, diese Strategien umzusetzen?

Unterstützungssystem:

Wer kann dir dabei helfen, diese Grenzen einzuhalten?





Mein persönliches Abgrenzungsportfolio

REFLEXIONSRAUM

Wichtige Erkenntnisse:

Was hast du beim Erstellen dieses Portfolios über dich selbst gelernt?

Schwerpunkt:

Welche Art der Abgrenzung ist dir derzeit am wichtigsten?

Verpflichtungserklärung:

Schreibe eine persönliche Verpflichtung an dich selbst zum Setzen von Grenzen:

Denke daran: Gesunde Grenzen sind keine Mauern – sie sind Tore, deren Wächter du bist. Fange klein an, sei konsequent und habe Geduld mit dir selbst, während du diese neuen Gewohnheiten entwickelst.





Vier Arten von Grenzen – Kurzanleitung

RÄUMLICHE ABGRENZUNG

Definition: Schaffe eine physische Trennung zwischen verschiedenen Bereichen deines Lebens

Beispiele

- Trenne den Arbeitsbereich vom Wohnbereich zu Hause
- Weise bestimmten Aktivitäten bestimmte Räume zu
- Schaffe physische Barrieren (Bildschirme, Möbelanordnung)
- Nutze unterschiedliche Standorte für unterschiedliche Zwecke

Schlüsselfragen: Wo brauche ich klarere physische Grenzen? Wie kann ich meine physischen Räume besser organisieren? Welche Umgebungen fördern mein Wohlbefinden?

Einfache Strategien:

- Verwende einen bestimmten Stuhl nur für die Arbeit
- Bewahre Arbeitsmaterialien in einem dafür vorgesehenen Bereich auf
- Schaffe eine „Übergangszone“ zwischen den Räumen
- Richte handyfreie Zonen ein

ZEITLICHE ABGRENZUNG

Definition: Klare Zeitgrenzen und Zeitpläne festlegen

Beispiele

Feste Arbeitszeiten mit klaren Anfangs- und Endzeiten

- Geplante Pausen und Freizeit
- Geschützte Zeit für Hobbys und Selbstpflege
- Ausgewiesene „Offline“-Stunden

Schlüsselfragen: Wann muss ich meine Zeit besser schützen? Welche Aktivitäten verdienen eigene Zeitfenster? Wie kann ich den Übergang zwischen Aktivitäten verbessern?

Einfache Strategien:

- Verwende Timer für konzentrierte Arbeitsphasen
- Plane persönliche Zeit ein, beispielsweise für wichtige Besprechungen
- Schaffe Übergangsrituale zwischen Aktivitäten
- Lege bestimmte Zeiten für das Abrufen von E-Mails/Nachrichten fest





Vier Arten von Grenzen – Kurzanleitung

SOZIALE ABGRENZUNG

Definition: *Verwalten von Beziehungen und sozialen Interaktionen*

Beispiele

- Zeit allein oder mit unterstützenden Menschen verbringen
- Begrenze den Kontakt mit energieraubenden Personen
- Nein sagen zu unnötigen sozialen Verpflichtungen
- Distanz zu toxischen Beziehungen schaffen

Schlüsselfragen: Welche Beziehungen geben mir Energie, welche zehren an mir? Wo muss ich üben, „Nein“ zu sagen? Wie kann ich unterstützendere Beziehungen pflegen?

Einfache Strategien:

- Plane regelmäßig Zeit für dich allein ein
- Übe höfliche, aber bestimmte Antworten auf Anfragen
- Suche nach Gemeinschaften, die deinen Werten entsprechen
- Begrenze die Zeit, die du mit negativen oder anspruchsvollen Menschen verbringst

MENTAL-EMOTIONALE ABGRENZUNG

Definition: *Distanz schaffen von negativen Denkmustern und emotionaler Überforderung*

Beispiele

- Aus dem Sorgenkreislauf ausbrechen
- Begrenzung des negativen Medienkonsums
- Üben von Achtsamkeits- und Erdungstechniken
- Suche nach positiven Vorbildern und Einflüssen

Leitfragen: Welche Gedanken oder Gefühle überwältigen mich am meisten? Wie kann ich negative Denkmuster unterbrechen? Wo brauche ich mehr emotionale Unterstützung?

Einfache Strategien:

- Verwende Techniken zum Gedankenstopp
- Übe täglich Achtsamkeit oder Meditation
- Begrenze den Nachrichten- und Social-Media-Konsum
- Vernetze dich mit inspirierenden Menschen und Inhalten
- Entwickle positive Selbstgesprächsgewohnheiten



Vier Arten von Grenzen – Kurzanleitung

INTEGRATIONSTIPPS

- **Fange klein an:** Wähle zunächst eine Art von Grenze aus, auf die du dich konzentrieren möchtest
- **Sei konsequent:** Kleine, regelmäßige Aktionen sind effektiver als dramatische Veränderungen
- **Übe Selbstmitgefühl:** Grenzen zu setzen ist eine Fähigkeit, deren Entwicklung Zeit braucht
- **Kommuniziere klar:** Teile anderen deine Grenzen respektvoll, aber bestimmt mit
- **Regelmäßige Überprüfung:** Überprüfe wöchentlich, wie deine Grenzen funktionieren
- **Flexibilität:** Passe deine Grenzen an, wenn sich deine Lebensumstände ändern

HÄUFIGE GRENZHERAUSFORDERUNGEN

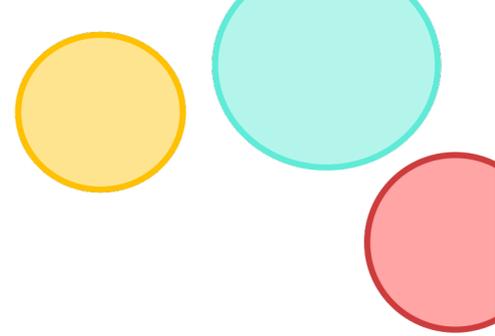
- **Schuld:** Denke daran, dass gesunde Grenzen auf lange Sicht allen zugute kommen
- **Widerstand:** Manche Menschen könnten sich deinen neuen Grenzen widersetzen. Das ist normal
- **Inkonsistenz:** Es braucht Zeit, neue Gewohnheiten zu etablieren. Sei geduldig mit dir selbst
- **Zu starr:** Grenzen sollten flexible Tore sein, keine undurchdringlichen Mauern
- **Alles oder Nichts:** Man braucht nicht überall gleichzeitig perfekte Grenzen

SCHNELLE BEWERTUNG

Bewerte dich selbst (1-5) für jeden Grenztyp:

- **Räumlich:** Wie gut hältst du physische Grenzen ein? ___/5
- **Zeitlich:** Wie gut schützt du deine Zeit? ___/5
- **Sozial:** Wie gut gehst du mit Beziehungsgrenzen um? ___/5
- **Mental-Emotional:** Wie gut schützt du deinen mentalen Raum? ___/5

Schwerpunkt: Welche Punktzahl ist am niedrigsten? Beginne dort!



Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

Name: _____ Datum: _____

TEIL A. AKTUELLE GRENZBEWERTUNG

1. Energieaudit

Denke an deine typische Woche. Notiere für jeden der folgenden Bereiche, was dir Energie gibt (+) und was dir Energie raubt (-):

Räume/Umgebungen:

- Energiespendend: _____
- Energiezehrend: _____

Zeit/Zeitplan:

- Energiespendend: _____
- Energiezehrend: _____

Personen/Beziehungen:

- Energiespendend: _____
- Energiezehrend: _____

Gedanken/mentale Muster:

- Energiespendend: _____
- Energiezehrend: _____

2. Grenzverletzungen

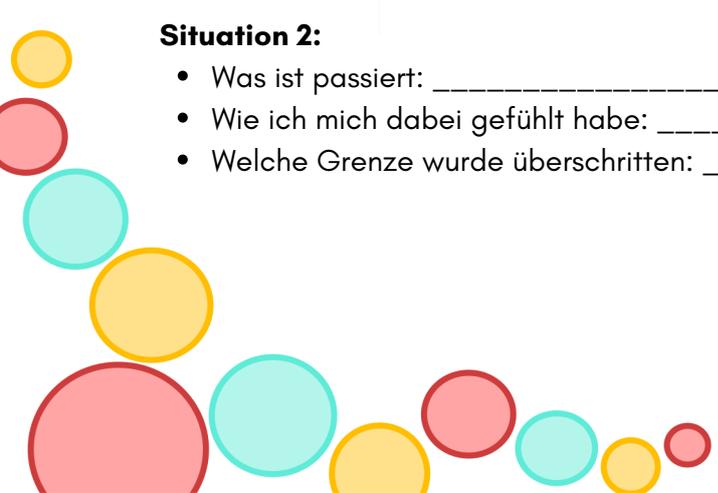
Wann fühlst du dich am meisten überfordert oder gestresst? Beschreibe 2-3 konkrete Situationen:

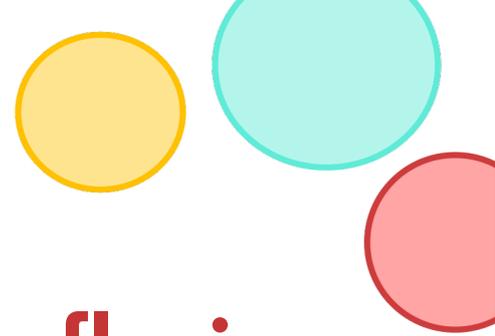
Situation 1:

- Was ist passiert: _____
- Wie ich mich dabei gefühlt habe: _____
- Welche Grenze wurde überschritten: _____

Situation 2:

- Was ist passiert: _____
- Wie ich mich dabei gefühlt habe: _____
- Welche Grenze wurde überschritten: _____





Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

TEIL B. TIEFERGEHENDE REFLEXION

3. Grenzerleichterungen

Vervollständige diese Sätze ehrlich:

„Grenzen zu setzen gibt mir das Gefühl ...“

„Wenn andere meine Grenzen nicht respektieren, dann ...“

„Das Schwierigste daran, „Nein“ zu sagen, ist ...“

„Ich habe etwas über Grenzen gelernt von ...“

4. Werte und Prioritäten

Meine 5 wichtigsten Werte/Prioritäten im Leben sind:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

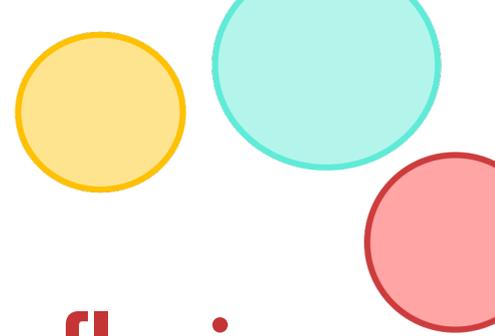
Wie gut schützen meine aktuellen Grenzen diese Werte?

5. Zukunftsvision

Wenn ich perfekte Grenzen hätte, würde mein Leben so aussehen:

Das erste, was ich ändern würde, ist:





Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

TEIL C. BEREITSCHAFT ZUR VERÄNDERUNG

6. Motivationsbewertung

Bewerte dein Motivationsniveau für jeden Grenztyp (1 = nicht motiviert, 5 = sehr motiviert):

- Räumliche Grenzen: ___/5
- Zeitliche Grenzen: ___/5
- Soziale Grenzen: ___/5
- Mental-emotionale Grenzen: ___/5

7. Support-System

Personen, die meine Bemühungen zur Grenzsetzung unterstützen würden:

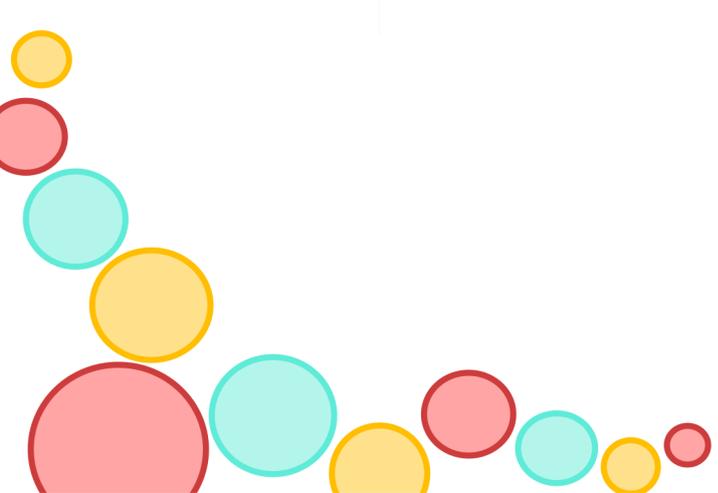
Personen, die sich meinen neuen Grenzen widersetzen könnten:

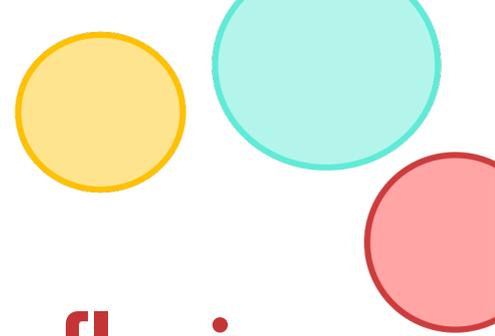
So gehe ich mit Widerstand um:

8. Engagement-Level

Wie sehr bin ich auf einer Skala von 1 bis 10 bestrebt, meine Grenzen zu verbessern? ___/10

Was würde mein Engagement steigern?





Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

TEIL D. HANDLUNGSBEREITSCHAFT

9. Schnelle Erfolge

3 kleine Grenzänderungen, die ich diese Woche vornehmen könnte:

1. _____
2. _____
3. _____

10. Größte Herausforderung

Das Grenzthema, das mir am meisten Stress bereitet:

Warum mir das schwerfällt:

Ein kleiner Schritt, den ich unternehmen könnte, um dieses Problem anzugehen:

ZUSAMMENFASSUNG DER REFLEXION

Wichtige Erkenntnis: Was ist das Wichtigste, was du über dich sich gelernt habst?:

Prioritätsfokus: Welcher Grenztyp erfordert deine Aufmerksamkeit zuerst?:

Nächster Schritt: Welche konkreten Maßnahmen wirst du nach Abschluss dieser Reflexion ergreifen?:



Leitfaden zur Entwicklung von Grenzstrategien

Wie erstellt man wirksame Grenzstrategien?

Schritt 1: Identifiziere deine spezifische Herausforderung

Sei konkret und spezifisch in Bezug auf die Änderungen, die du vornehmen müsstest:

- Anstatt: „Ich brauche eine bessere Work-Life-Balance“, versuche es mit: „Ich schaue bis zur Schlafenszeit meine Arbeits-E-Mails durch und bin nervös.“
- Anstatt: „Die Leute nutzen mich aus“, versuche es mit: „Mein Kollege bittet mich, jedes Wochenende seine Schichten zu übernehmen.“

Schritt 2: Wähle deinen Grenztyp

Ordne deine Herausforderung der richtigen Grenzkategorie zu:

Herausforderungsbeispiele	Grenztyp
Arbeiten vom Bett aus, kein eigener Arbeitsbereich	 Räumlich
Überstunden, keine Pausen, ständige Verfügbarkeit	 Zeitlich
Ich kann nicht "Nein" sagen, Beziehungen, die Energie rauben	 Sozial
Ständige Sorgen, negative Selbstgespräche	 Geistig-emotional

Leitfaden zur Entwicklung von Grenzstrategien

Schritt 3: Brainstorming-Strategien

Verwende diese Aufforderungen, um Ideen zu generieren.

Hinweise zur räumlichen Strategie:

- Welchen physischen Raum könnte ich schaffen oder verändern?
- Wie kann ich unterschiedliche Tätigkeiten räumlich trennen?
- Welche visuellen oder physischen Hinweise könnten mir helfen, Grenzen einzuhalten?
- Wo fühle ich mich am wohlsten/am wenigsten wohl und warum?

Zeitliche Strategiehinweise:

- Welchen besonderen Zeiten sollten geschützt werden?
- Wie kann ich Übergangsrituale zwischen Aktivitäten schaffen?
- Welcher Zeitplan würde meine Energie und Prioritäten unterstützen?
- Wann bin ich am produktivsten oder am wenigsten produktiv oder glücklich?

Hinweise zur Social-Media-Strategie:

- Welche Beziehungen brauchen klarere Grenzen?
- Wie kann ich mehr Zeit mit unterstützenden Menschen verbringen?
- Welche Formulierungen kann ich verwenden, um freundlich, aber bestimmt „Nein“ zu sagen?
- Wo finde ich Gemeinschaft und positive Verbindungen?

Mental-emotionale Strategie-Eingabeaufforderungen:

- Was löst meine negativen Denkmuster aus?
- Wie kann ich unproduktive Gedanken unterbrechen?
- Welche positiven Einflüsse könnte ich suchen?
- Wo brauche ich mehr Selbstmitgefühl?

Schritt 4: Mache es SMART

Verwandle Ideen in **s**pezifische (specific), **m**essbare (measurable), **e**reichbare (achievable), **r**elevante (relevant) und **z**eitgebundene (timebound) Strategien:

- Vage: „Gehe mit der Zeit besser um“; SMART: „Sieh dir deine E-Mails wochentags nur um 9:00, 13:00 und 16:00 Uhr an.“
- Vage: „Vermeide negative Menschen“; SMART: „Beschränke Telefongespräche mit [bestimmte Person] auf 20 Minuten, einmal pro Woche.“

Leitfaden zur Entwicklung von Grenzstrategien

STRATEGIEVORLAGEN

Vorlage 1: Die Grenzerklärung

„Ich werde [konkrete Maßnahme] ergreifen, um [welchen Wert/welches Bedürfnis zu schützen] bis [wann/wie oft].“

Beispiele:

- „Ich werde ab morgen die Arbeitsbenachrichtigungen nach 18 Uhr deaktivieren, um die Zeit mit der Familie zu schützen.“
- „Wenn ich bemerke, dass sich Sorgenspiralen bilden, werde ich 5 Minuten lang tief durchatmen, um meinen Seelenfrieden zu bewahren, indem ich mir täglich eine Erinnerung per Telefon nutze.“

Vorlage 2: Der Wenn-Dann-Plan

„Wenn [Auslösesituation], dann werde ich [konkrete Grenzhandlung].“

Beispiele:

- „Wenn mich jemand bittet, länger zu arbeiten, sage ich: ‚Ich schaue erst mal in meinen Terminkalender und melde mich morgen wieder.‘“
- Wenn ich anfangs, mich in den sozialen Medien mit anderen zu vergleichen, schließe ich die App und liste drei Dinge auf, für die ich dankbar bin.“

Vorlage 3: Das Umgebungsdesign

„Ich werde [physische/digitale Umgebung] so ändern, dass [gewünschtes Verhalten] einfacher wird.“

Beispiele:

- „Ich werde meine Ladestation in die Küche verlegen, damit das Zubettgehen ohne Handy leichter fällt.“
- „Ich werde einen eigenen Arbeitsbereich einrichten, damit die Trennung von Arbeit und Privatleben leichter fällt.“

Leitfaden zur Entwicklung von Grenzstrategien

GEMEINSAME STRATEGIEKATEGORIEN

Nein-Sagen-Strategien

- Die Pause: „Lasse mich darüber nachdenken und mich bei dir melden.“
- Die Alternative: „X kann ich nicht machen, aber ich könnte stattdessen Y machen.“
- Die kaputte Schallplatte: Wiederhole dein Nein ruhig und konsequent.
- Das Kompliment-Sandwich: Die Bitte wertschätzen, ablehnen, etwas anderes anbieten.

Übergangsstrategien

- Körperliche Rituale: Kleidung wechseln, Hände waschen, spazieren gehen
- Mentale Rituale: Gedanken aufschreiben, Atemübungen machen, Absichten festlegen
- Zeitliche Markierungen: Verwende Timer, Alarmer oder geplante Pausen
- Symbolische Aktionen: Laptop zuklappen, Bürotür abschließen, Kerze anzünden

Schutzstrategien

- Pufferzonen: Plane Pufferzeiten zwischen Aktivitäten ein
- Backup-Pläne: Habe Ausstiegsstrategien für schwierige Situationen
- Unterstützungssysteme: Identifiziere Verbündete, die dir helfen können, Grenzen einzuhalten
- Erholungszeit: Plane Ruhezeiten und Erholung nach herausfordernden Situationen ein

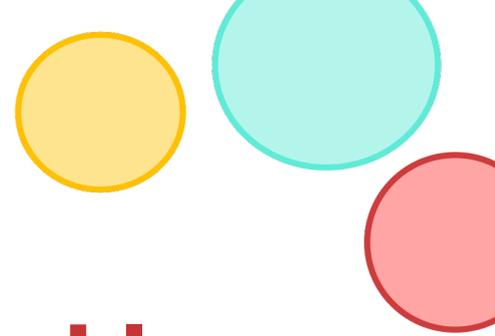
Kriterien für die Strategiewahl

Frage dich:

- ✓ Ist es konkret genug? Kannst du dir genau vorstellen, was du tun wirst?
- ✓ Ist es realistisch? Kannst du dies unter deinen Umständen tatsächlich umsetzen?
- ✓ Ist sie nachhaltig? Kannst du diese Strategie langfristig beibehalten?
- ✓ Entspricht es deinen Werten? Schützt es das, was dir am wichtigsten ist?
- ✓ Hast du es unter Kontrolle? Hängt es nur von deinen Handlungen ab, nicht vom Verhalten anderer?

Fehlerbehebung bei häufigen Problemen

- „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll“ → Beginne mit der Grenzverletzung, die dir am meisten Stress bereitet → Wähle zuerst den Grenztyp, der für dich am einfachsten umzusetzen ist
- „Meine Strategien funktionieren nicht“ → Mache sie kleiner und spezifischer → Behebe umweltbedingte oder systemische Barrieren → Hole dir Unterstützung von anderen
- „Ich fühle mich schuldig, wenn ich Grenzen setze“ → Denke daran: Grenzen nützen auf lange Sicht allen → Beginne mit kleinen, unbedeutenden Grenzen, um Vertrauen aufzubauen → Übe Selbstmitgefühl - das ist eine Fähigkeit, die Zeit braucht
- „Andere widersetzen sich meinen Grenzen“ → Bleibe konsequent - Menschen testen neue Grenzen aus → Kommuniziere klar und freundlich, aber bestimmt → Konzentriere dich auf das, was du kontrollieren kannst (deine Handlungen)



Leitfaden zur Entwicklung von Grenzstrategien

DEIN ARBEITSBLATT ZUR STRATEGIEENTWICKLUNG

Meine spezielle Grenzherausforderung:

Hiermit werden folgende Begrenzungsarten angesprochen:

Räumlich Zeitlich Sozial Mental-emotional

3 mögliche Strategien:

1.

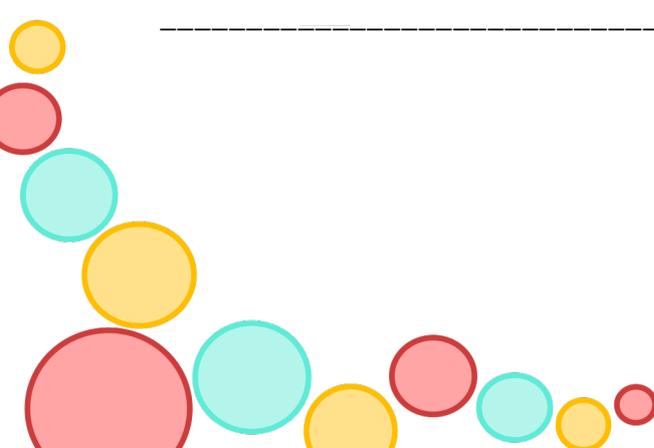
2.

3.

Meine gewählte Strategie (unter Verwendung von SMART-Kriterien):

Mögliche Hindernisse und Lösungen:

So verfolge ich den Fortschritt:



Grenzszenarien - Diskussionskarten

Schneide diese Karten für Gruppendiskussionen, Rollenspiele oder individuelle Reflexionen aus.

SZENARIEN DER RÄUMLICHEN ABGRENZUNG

Szenario A1: Das Home-Office-Dilemma

Sarah arbeitet von zu Hause aus in ihrem Studio-Apartment. Ihr Bett dient gleichzeitig als Bürostuhl, und Arbeitspapiere liegen überall verstreut. Es fällt ihr schwer, den Arbeitsmodus abzuschalten, und sie liegt oft wach und denkt über die Aufgaben von morgen nach.

Diskussionsfragen:

- Welche räumlichen Grenzen könnte Sarah schaffen?
- Wie könnte sich ihre aktuelle Situation auf ihren Schlaf und ihre Entspannung auswirken?
- Welche kreativen Lösungen funktionieren in kleinen Räumen?

Szenario A2: Der Familienarbeitsbereich

Mike teilt sein Homeoffice mit seinem Teenager, der dort seine Hausaufgaben macht. Zoom-Anrufe werden häufig unterbrochen, und beide fühlen sich in ihren Räumen eingeschränkt. Es kommt zu Spannungen im gemeinsamen Bereich.

Diskussionsfragen:

- Wie können gemeinsam genutzte Räume für mehrere Personen funktionieren?
- Welche körperlichen Veränderungen könnten helfen?
- Welche Rolle könnte die Planung spielen?

SZENARIEN ZUR ZEITLICHEN ABGRENZUNG

Szenario B1: Der Always-On-Manager

Lisa checkt um 6 Uhr morgens ihre E-Mails und beantwortet Nachrichten bis Mitternacht. Ihr Team erwartet mittlerweile rund um die Uhr sofortige Antworten. Sie ist erschöpft, hat aber Angst, unmotiviert zu wirken, wenn sie nicht ständig erreichbar ist.

Diskussionsfragen:

- Welche zeitlichen Grenzen könnte Lisa setzen?
- Wie könnte sich ständige Verfügbarkeit auf ihre Arbeitsqualität auswirken?
- Welche Kommunikationsstrategien könnte sie mit ihrem Team anwenden?

Szenario B2: Der überlastete Elternteil

Tom hat keine Pufferzeit zwischen seinen Aktivitäten. Er hetzt von der Arbeit zum Abholen der Kinder, zum Fußballtraining und zum Einkaufen. Er ist ständig gestresst und fühlt sich nie in einer Situation präsent.

Diskussionsfragen:

- Wo könnte Tom Übergangszeit einbauen?
- Welche Aktivitäten könnten verhandelbar oder kombiniert sein?
- Wie könnten bessere Zeitgrenzen seine Beziehungen verbessern?



Grenzszenarien - Diskussionskarten

SZENARIEN DER SOZIALEN ABGRENZUNG

Szenario C1: Die People-Pleaserin

Maya sagt immer ja, wenn Freund:innen sie um einen Gefallen bitten, selbst wenn sie selbst überfordert ist. Letzte Woche half sie drei verschiedenen Leuten beim Umzug, übernahm Sonderschichten für Kolleg:innen und passte auf die Kinder ihrer Nachbarin auf – und das alles, obwohl sie mit ihren eigenen Verpflichtungen im Rückstand war.

Diskussionsfragen:

- Was hindert Maya daran, Nein zu sagen?
- Wie könnte sich ihre ständige Verfügbarkeit auf ihre Beziehungen auswirken?
- Welche Phrasen könnte sie verwenden, um soziale Grenzen zu setzen?

Szenario C2: Die toxische Familiendynamik

James fürchtet sich vor Familientreffen, weil sein Bruder immer kritische Kommentare zu seiner Berufswahl abgibt. Diese Interaktionen führen dazu, dass er sich ausgelaugt fühlt und noch tagelang an sich selbst zweifelt.

Diskussionsfragen:

- Wie kann James seine emotionale Energie schützen?
- Welche Strategien könnte er bei Familienereignissen anwenden?
- Wie könnte er sich mental auf schwierige Interaktionen vorbereiten?

SZENARIEN DER MENTAL-EMOIONALEN ABGRENZUNG

Szenario D1: Der Nachrichtensüchtige

Rachel checkt den ganzen Tag zwanghaft Nachrichten und soziale Medien. Sie fühlt sich ängstlich und überfordert von den ständigen negativen Informationen, kann aber scheinbar nicht aufhören, weiterzuscrollen. Ihr Schlaf und ihre Stimmung haben sich verschlechtert.

Diskussionsfragen:

- Welche mentalen Grenzen könnte Rachel schaffen?
- Wie könnte sich eine Informationsüberflutung auf ihr Wohlbefinden auswirken?
- Welche Strategien könnten ihr helfen, ihren Nachrichtenkonsum einzuschränken?

Szenario D2: Die Perfektionistenspirale

David geht Gespräche in seinem Kopf durch und analysiert, was er „anders hätte sagen sollen“. Er macht sich ständig Gedanken über die Meinung anderer und hinterfragt seine Entscheidungen. Dieses Gedankenspirale hindert ihn daran, gegenwärtige Momente zu genießen.

Diskussionsfragen:

- Wie kann David Abstand zu seinen Sorgengedanken gewinnen?
- Welche Techniken könnten seine Denkmuster unterbrechen?
- Wie könnte er mehr Selbstmitgefühl entwickeln?

Grenzszenarien - Diskussionskarten

GEMISCHTE GRENZSZENARIEN

Szenario E1: Die gemischte Herausforderung

Anna arbeitet von zu Hause aus und kümmert sich gleichzeitig um ihre betagte Mutter, die bei ihr lebt. Arbeitsgespräche werden durch die Pflege unterbrochen, Freizeit bleibt kaum, und sie hat Schuldgefühle wegen ihrer beiden Rollen. Sie ist erschöpft und verärgert.

Diskussionsfragen:

- Welche Art von Grenzen braucht Anna?
- Wie könnte sie konkurrierende Prioritäten angehen?
- Welche Unterstützungssysteme könnten helfen?

Szenario E2: Die Technologiefalle

Bens Smartphone vibriert vor Arbeits-E-Mails, Social-Media-Benachrichtigungen, Familiengruppen-Chats, Nachrichtenmeldungen und Gaming-Apps. Er checkt sein Handy über 100 Mal am Tag und ist unruhig, wenn es nicht in der Nähe ist. Seine Beziehungen und seine Konzentration leiden darunter.

Diskussionsfragen:

- Wie kommen hier mehrere Grenztypen zum Tragen?
- Welche digitalen Grenzen könnte Ben schaffen?
- Wie könnte er seine Technologieumgebung neu gestalten?

ROLLENSPIELSZENARIEN

Szenario F1: Das Grenzgespräch

Eine Person spielt jemanden, der regelmäßig in letzter Minute um Gefälligkeiten bittet. Die andere übt, freundlich, aber bestimmt Grenzen zu setzen.

Übungssätze:

- „Diesmal kann ich nicht helfen, aber vielleicht klappt es nächste Woche.“
- „Ich würde gerne helfen, habe aber andere Verpflichtungen.“
- „Lasse mich darüber nachdenken und mich bei dir melden.“

Szenario F2: Die Arbeitsplatzgrenze

Eine Person spielt eine:n Kolleg:in, der/die häufig unterbricht. Die andere Person übt, Arbeitsgrenzen einzuhalten und dabei professionell zu bleiben.

Übungssätze:

- „Ich konzentriere mich gerade auf eine Deadline. Können wir einen Termin 15 Minuten später vereinbaren?“
- „Ich möchte dem meine volle Aufmerksamkeit widmen. Wann wäre ein guter Zeitpunkt zum Reden?“
- „Ich bin diesen Monat nicht für zusätzliche Projekte verfügbar, aber frage mich im [Zeitraum].“

Grenzszenarien - Diskussionskarten

DISKUSSIONSFRAGEN FÜR GRUPPEN

Für jedes Szenario:

1. Welche Arten von Grenzen sind betroffen? (Räumliche, zeitliche, soziale, mentale/emotionale)
2. Welche zugrunde liegenden Werte oder Bedürfnisse könnten verletzt werden?
3. Was kostet es, die aktuelle Situation aufrechtzuerhalten?
4. Was sind die potenziellen Vorteile der Festlegung von Grenzen?
5. Welche Hindernisse könnten die Festlegung von Grenzen verhindern?
6. Welche Unterstützung oder Ressourcen könnten hilfreich sein?

Progressive Fragen:

- Stufe 1: Was fällt dir an dieser Situation auf?
- Stufe 2: Was würdest du dieser Person raten?
- Stufe 3: Inwiefern hängt dies mit deinen eigenen Erfahrungen zusammen?
- Stufe 4: Welche Grenzstrategien könnten in ähnlichen Situationen funktionieren?

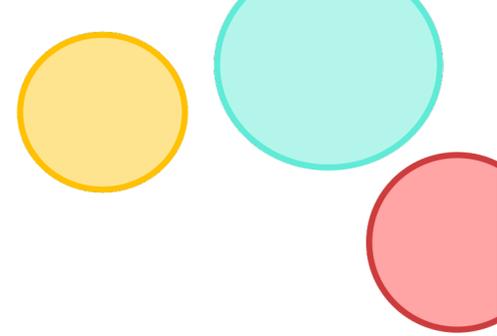
TRAINER:INNENHINWEISE

Verwendung dieser Szenarien:

- Individuelle Reflexion: Lasse die Teilnehmer:innen Szenarien auswählen, die ihren Erfahrungen entsprechen.
- Kleingruppendiskussion: Weise verschiedenen Gruppen unterschiedliche Szenarien zu und tausche anschließend Erkenntnisse aus.
- Rollenspiel: Verwende die Szenarien F1 und F2, um Gespräche über Grenzen zu üben.
- Fallstudienanalyse: Arbeite die Szenarien anhand der Diskussionsfragen systematisch durch.

Tipps für die Moderation:

- Ermutige die Teilnehmer:innen, nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.
- Bestätigen, dass das Setzen von Grenzen eine Herausforderung sein und Emotionen hervorrufen kann.
- Konzentriere dich auf praktische Strategien, anstatt nur Probleme zu identifizieren.
- Verbinde die Szenarien mit den vier Arten von Grenzen.
- Nutze die Szenarien als Brücken zu den realen Situationen der Teilnehmer:innen.



Grenzszenarien - Diskussionskarten

DISKUSSIONSANSTÖSSE FÜR GRUPPEN

FÜR JEDES SZENARIO:

1. UM WELCHE ARTEN VON GRENZEN HANDELT ES SICH? (RÄUMLICH, ZEITLICH, SOZIAL, MENTAL-EMOTIONAL)
2. WELCHE ZUGRUNDE LIEGENDEN WERTE ODER BEDÜRFNISSE KÖNNTEN VERLETZT WERDEN?
3. WELCHE KOSTEN ENTSTEHEN DURCH DIE AUFRECHTERHALTUNG DER AKTUELLEN SITUATION?
4. WELCHE POTENZIELLEN VORTEILE BIETET DAS SETZEN VON GRENZEN?
5. WELCHE HINDERNISSE KÖNNTEN DIE FESTLEGUNG VON GRENZEN VERHINDERN?
6. WELCHE UNTERSTÜTZUNG ODER RESSOURCEN KÖNNTEN HILFREICH SEIN?

PROGRESSIVE FRAGEN:

- EBENE 1: WAS FÄLLT IHNEN AN DIESER SITUATION AUF?
- EBENE 2: WAS WÜRDEN SIE DIESER PERSON RATEN?
- EBENE 3: WIE VERHÄLT SICH DIES ZU IHREN EIGENEN ERFAHRUNGEN?
- EBENE 4: WELCHE ABGRENZUNGSSTRATEGIEN KÖNNTEN IN ÄHNLICHEN SITUATIONEN FUNKTIONIEREN?

TRAINERNOTIZEN

VERWENDUNG DIESER SZENARIEN:

- INDIVIDUELLE REFLEXION: LASSEN SIE DIE TEILNEHMER SZENARIEN AUSWÄHLEN, DIE MIT IHREN ERFAHRUNGEN ÜBEREINSTIMMEN
- DISKUSSION IN KLEINEN GRUPPEN: WEISEN SIE VERSCHIEDENEN GRUPPEN UNTERSCHIEDLICHE SZENARIEN ZU UND TAUSCHEN SIE ANSCHLIESSEND IHRE ERKENNTNISSE AUS.
- ROLLENSPIEL: NUTZEN SIE DIE SZENARIEN F1 UND F2 ZUM ÜBEN VON GRENZGESPRÄCHEN
- FALLSTUDIENANALYSE: SZENARIEN ANHAND DER DISKUSSIONSFRAGEN SYSTEMATISCH DURCHARBEITEN

TIPPS ZUR MODERATION:

ERMUTIGEN SIE DIE TEILNEHMER, NUR DAS MITZUTEILEN, WOMIT SIE SICH WOHLFÜHLEN

- BESTÄTIGEN SIE, DASS DAS SETZEN VON GRENZEN HERAUSFORDERND UND EMOTIONAL SEIN KANN
- KONZENTRIEREN SIE SICH AUF PRAKTISCHE STRATEGIEN, ANSTATT NUR PROBLEME ZU IDENTIFIZIEREN
- VERKNÜPFEN SIE SZENARIEN MIT DEN VIER GRENZTYPEN
- NUTZEN SIE SZENARIEN ALS BRÜCKE ZUR REALEN LEBENSSITUATION DER TEILNEHMER

