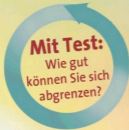


Rolf Sellin

Bis hierher
und nicht
weiter



Wie Sie sich zentrieren,
Grenzen setzen und
gut für sich sorgen



KÖSEL

Vorwort: »Grenz dich doch ab!« – aber wie?!?

»Grenz dich doch ab!« – Das sagt sich so einfach. Wie oft bekommt man so etwas zu hören! Und das gerade dann, wenn man es am wenigsten braucht! Früher, als ich mich eben noch nicht abgrenzen konnte, musste ich solche klugen Sprüche öfter über mich ergehen lassen. Sie haben mir nicht gerade geholfen. Im Gegenteil, sie erschwerten mir damals meine Situation sogar noch: Da hatte ich

erst einmal mit dem zu kämpfen, gegen das ich mich eben noch nicht abgrenzen konnte, und dann kam auch noch die Enttäuschung darüber hinzu, dass der Mensch, dem ich mich mit meinem Problem anvertraut hatte, mich nicht nur nicht verstand und mir nicht half, sondern – schlimmer noch – einfach mit diesem lapidaren Spruch über meine Situation hinwegging. Vielleicht war es sogar jemand, dem ich bei anderer Gelegenheit mit Verständnis lange zugehört und den ich wieder aufgebaut hatte. Und nun spürte ich, wie er sich gegenüber meinen Schwierigkeiten einfach abgrenzte und für mich nicht erreichbar war. Leider verriet

er mir auch nicht, wie ich ganz konkret vorzugehen hätte, damit am Ende so etwas wie Abgrenzung für mich dabei herauskommen könnte. Jetzt musste ich mich nicht nur dem ursprünglichen Anlass gegenüber abgrenzen, sondern eigentlich auch noch gegenüber der Person, die so klug daherredete! Doch wie man das macht, das wusste ich immer noch nicht. Nur der Druck war größer geworden.

Die Erkenntnis der Notwendigkeit, sich abzugrenzen, ist verbreitet. An schlaunen Worten, die dazu raten, besteht kein Mangel. Leider fehlt es oft an probaten Methoden, wie das denn ganz konkret zu erreichen wäre. Auch über die Lage der

Grenzen besteht Unklarheit. Und selbst wenn man die eine oder andere Methode zur Abgrenzung erlernt hat, kann man sie oft dennoch nicht erfolgreich anwenden, weil man mit den Hindernissen, die unser Bemühen unterlaufen können, nicht gerechnet hatte. – Genau davon handelt dieses Buch: Was Grenzen sind und wo sie tatsächlich liegen, wie Sie sich ganz konkret abgrenzen, gedanklich, körperlich, mit welchen Signalen in der Kommunikation und auch energetisch. Ebenso werden die Hindernisse und der Widerstand, auf die Sie stoßen können, angesprochen. Vorgestellt wird zudem eine Methode, die über die Abgrenzung

hinausgeht. Sie hilft in den Situationen, in denen es uns nicht möglich ist, uns abzugrenzen.

Was Abgrenzung nicht ist

Immer wieder bin ich auf Missverständnisse gestoßen, darum spreche ich sie gleich im Vorfeld an: Manche Menschen stellen sich unter Abgrenzung das Errichten von unüberwindlichen Mauern vor, den totalen Rückzug oder den Abbruch von Kontakten. Sie scheinen auch nur zwei Möglichkeiten zu kennen: Entweder sind sie ganz offen anderen gegenüber oder