

## Checkpunkte: Grenzen setzen (aus der Gestalttherapie)

- Nehmen Sie eine Selbsteinschätzung mit der Skala von 1 bis 10 vor. Dabei bedeutet die 10: Das ist mir sehr geläufig, das kann ich im Alltag gut umsetzen

### Gestalt-Grundannahmen:

1. Die Kunst der Abgrenzung braucht die Fähigkeit bewusst und achtsam im eigenen Körper zu sein (Erdung, Präsenz und Selbstwahrnehmung!)	
2. In mir selbst zu Hause sein (Körper, Geist, Emotion) und bewusst diese Selbstwahrnehmung reflektieren und kommunizieren können, ist eine wichtige Voraussetzung für Beziehungsfähigkeit.	
3. Grenzen haben und Grenzen setzen ist grundsätzlich wertfrei.	
4. Jeder Mensch hat das Recht auf stimmige Grenzen. Sie sind die Grundlage für Autonomie und Kontaktfähigkeit (Berührbarkeit, Beziehung).	
5. In Beziehungen ist es wichtig, die Grenzen des anderen zu respektieren und die eigenen zu kommunizieren.	
6. Grenzen setzen und positive Beziehungs-Absicht beibehalten können: „Auch wenn meine Partnerin ihren eigenen Raum haben möchte, liebt sie mich immer noch.“	
7. Hilfreich ist die emotionale persönliche Betroffenheit von den Tatsachen der Grenzziehungen getrennt anzuschauen. Keine Schuldzuweisung oder Deutung der Beziehungs-Qualität.	
8. An einem authentischen Beziehungs-Partner interessiert sein, bedeutet automatisch ab und zu ein „Nein“ zu erleben.	
9. Selber ein aktiver authentischer Partner bzw. Partnerin sein, bedeutet immer mal wieder „Nein“ zu sagen.	
10. Es ist menschlich, dass unsere Emotionen auf Abgrenzungen von anderen manchmal mit Trauer, Frustration, Ärger und Angst, Irritation oder sogar Schmerz reagieren.	
11. Es ist wichtig dafür Verantwortung zu übernehmen anstatt dem Gegenüber Vorwürfe zu machen.	
12. Bedürfnisse als möglichst konkrete Wünsche in Ich-Botschaften kommunizieren!	