

Sich Abgrenzen, Nein sagen: Persönliche Checkfragen

1. Ist es für mich sehr wichtig, von anderen akzeptiert und gemocht zu werden?
2. Fühle ich mich dafür verantwortlich, dass die Menschen meiner Umgebung sich wohl fühlen?
3. Kommen Leute, die ein Problem haben, oft zu mir?
4. Stimme ich Kompromissen zu, die mich benachteiligen, um mit meiner Umgebung in Harmonie zu leben?
5. Sage ich oft "ja", um Konflikten aus dem Weg zu gehen? Versuche ich Konflikte zu vermeiden?
6. Bin ich bestrebt, jederzeit und überall erreichbar zu sein?
7. Gehe ich so bereitwillig auf andere ein, dass ich meine Bedürfnisse vergesse? Merke ich oft erst hinterher, dass ich mich selber übergangen habe? Gebe ich mehr als ich bekomme?
8. Habe ich Angst, andere zu verletzen oder die Beziehung zu verlieren und vermeide ich deswegen ein offenes Wort?
9. Setze ich mich für Menschen und Aufgaben ein ohne Rücksicht auf meine Kräfte? Merke ich es, wenn es mir (z.B. in Kontakten) zuviel wird?
10. Wie gut kann ich auf meine innere Stimme hören? Wie gut nehme ich meine Bedürfnisse und meinen Körper wahr? Wie gut spüre ich mein Eigenes?
11. Sage ich vorschnell "ja", obwohl ich eigentlich "nein" sagen möchte?
12. Habe ich manchmal das Gefühl, es hänge alles an mir und ich müsse mich allein um alles kümmern?
13. Neige ich dazu, meine Kräfte und meine Belastbarkeit zu überschätzen? Übernehme ich unangenehme Aufgaben für andere, auch wenn es mir eigentlich zuviel ist? Fühle ich mich oft erschöpft?
14. Kann ich schwer unterscheiden zwischen dem, was ich sollte und dem, was ich eigentlich will?
15. Sage ich eher: "Könnten Sie das vielleicht machen?" als "Bitte machen Sie das?"
16. Kann ich nicht anders als helfen, wenn ich um Unterstützung gebeten werde? Neige ich zur Überverantwortung?
17. Nehme ich oft Arbeit mit nach Hause oder mache Überstunden?
18. Kann ich abschalten, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, oder arbeite ich im Kopf weiter?
19. Signalisiere ich meinem Arbeitsumfeld, dass ich belastbar bin und dass man mir viel Arbeit und schwierige Projekte übertragen kann?
20. Pflege ich Kontakte (Besuche, Einladungen, gesellschaftliche Anlässe usw.), die ich als Zwang empfinde und die ich nur wahrnehme, weil es sich so gehört oder weil ich nicht unhöflich sein möchte?
21. Kann ich mir selber Grenzen setzen oder lasse ich sie mir lieber setzen?
22. Fällt mir die Abgrenzung leichter bei Menschen, die mir nahe sind oder bei Fremden?
23. Wo tue ich mich schwer und wo leicht mit dem Abgrenzen?
24. Empfinde ich mich kompakt oder porös, oder wie ein 'offenes' Büro, wo jeder rein und raus geht wie er will?
25. Lebe ich vielleicht noch nach dem Muster der pupertären Grenzerprobung: Alles ist erlaubt, was nicht verboten ist, oder was geht. Provoziere ich, teste ich Grenzen aus?
26. Habe ich öfters Körpersymptome wie: verspannter Kiefer, eingeengter Brustkorb /Brustatmung, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Migräne, Süßigkeitsattacken, Hautausschläge, Diskushernie, Asthma? Ist mein Augenkontakt oft suchend?
27. Habe ich eine funktionierende Grenzregulation? D.h. kann ich situations- und personenspezifisch klar und flexibel Grenzen setzen oder habe ich fehlende / vage oder starre / feste Grenzen? Wie gut gelingt es mir, Grenzen zu setzen? Setze ich Grenzen, wo es eigentlich gar nicht nötig wäre?
28. Kenne ich das entspannende Gefühl: das ist mein Raum; hier kann ich frei durchatmen; hier habe ich ein gutes Körpergefühl („sense of well-being“) hier bin ich gut mit den eigenen Gefühlen verbunden; hier kann ich im Kontakt mit anderen und gleichzeitig auch mit mir sein.
29. Wenn es ganz nach mir ginge, wie würde ich da leben?
30. Wieviel Prozent meines Lebens geht es nach mir nach dem, was ich bin, was mich ausmacht, was mir wirklich wichtig ist?

(angelehnt an Göpf Hasenfratz)