

# Befähigen Sie sich mit gesunden Grenzen

Es gibt viele unterschiedliche Grenzen, beispielsweise emotionale, physische, zeitliche, finanzielle und sexuelle Grenzen. Wenn Sie gesunde persönliche Grenzen setzen, wertschätzen Sie sich selbst und schützen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Verwenden Sie dieses Blatt, um Grenzen zu erkennen, die Ihnen helfen werden, Erwartungen für sich selbst und andere festzulegen.

## Schritt 1. Denken Sie über sich selbst nach

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr aktuelles Leben im Hinblick auf Ihre Zeit, Ihre Gefühle und Ihren physischen Raum nachzudenken. Notieren Sie in den nachfolgenden Feldern die wichtigsten Themen oder Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen.

1. Diese Dinge stressen mich. (Beispiele: Soziale Medien, Mangel an persönlicher Zeit, Weltereignisse) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Das ist mir unangenehm. (Beispiele: Vor anderen sprechen, Freunde umarmen, „Nein“ sagen) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Dabei fühle ich mich unsicher. (Beispiele: Nachts alleine nach Hause gehen, mit Rasern im Auto mitfahren, mein Kind irgendwohin gehen lassen, wo ich es nicht sehen kann) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Schritt 2. Identifizieren Sie die Grenzen, die Sie setzen möchten

Gehen Sie noch einmal durch die Antworten in Schritt 1. Wählen Sie die Antworten aus, die Ihnen am meisten auffallen. Schreiben Sie sie unten auf und überlegen Sie, ob Sie eine neue Grenze setzen oder eine vorhandene Grenze anpassen müssen.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Schritt 3: Anleitung zum Brainstorming

Füllen Sie für jede in Schritt 2 notierte Grenze die folgenden Lücken aus.

1. Wenn \_\_\_\_\_, fühle ich mich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_. Ich brauche \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
2. Wenn \_\_\_\_\_, fühle ich mich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_. Ich brauche \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
3. Wenn \_\_\_\_\_, fühle ich mich \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_. Ich brauche \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

## Schritt 4. Erstellen Sie einen Plan

Überlegen Sie als Nächstes, wie Sie die Grenze setzen könnten. Füllen Sie die folgenden Lücken aus:

1. Was ich brauche, ist \_\_\_\_\_. Auf diese Weise kann ich um das bitten oder bekommen, was ich brauche  
\_\_\_\_\_.
2. Was ich brauche, ist \_\_\_\_\_. Auf diese Weise kann ich um das bitten oder bekommen, was ich brauche  
\_\_\_\_\_.
3. Was ich brauche, ist \_\_\_\_\_. Auf diese Weise kann ich um das bitten oder bekommen, was ich brauche  
\_\_\_\_\_.

## Schritt 5. Herausforderungen vorhersehen

Überlegen Sie sich als nächstes, welche möglichen Herausforderungen auftreten könnten, und wie Sie diese überwinden. Füllen Sie die folgenden Lücken aus:

1. Wenn ich um \_\_\_\_\_ bitte, könnte es sein, dass ich mit \_\_\_\_\_ konfrontiert werde. \_\_\_\_\_ Um dies zu bewältigen, könnte ich \_\_\_\_\_.
2. Wenn ich um \_\_\_\_\_ bitte, könnte es sein, dass ich mit \_\_\_\_\_ konfrontiert werde. \_\_\_\_\_ Um dies zu bewältigen, könnte ich \_\_\_\_\_.
3. Wenn ich um \_\_\_\_\_ bitte, könnte es sein, dass ich mit \_\_\_\_\_ konfrontiert werde. \_\_\_\_\_ Um dies zu bewältigen, könnte ich \_\_\_\_\_.

## Schritt 6. Seien Sie konsequent

Halten Sie für jede erkannte Grenze, die Sie brauchen, zunächst die Aktion(en) fest, die Sie ergreifen müssen, um entweder eine neue Grenze festzulegen oder eine bestehende anzupassen. Überlegen und notieren Sie anschließend, wie Sie sich selbst bei diesem Prozess unterstützen.

1. Für \_\_\_\_\_ werde ich die Grenze setzen, indem ich \_\_\_\_\_, und mich selbst unterstützen durch \_\_\_\_\_.
2. Für \_\_\_\_\_ werde ich die Grenze setzen, indem ich \_\_\_\_\_, und mich selbst unterstützen durch \_\_\_\_\_.
3. Für \_\_\_\_\_ werde ich die Grenze setzen, indem ich \_\_\_\_\_, und mich selbst unterstützen durch \_\_\_\_\_.

Vergessen Sie nicht, dass es eine Herausforderung sein kann, Grenzen zu setzen und einzuhalten. Aber es lohnt sich! Probieren Sie es einmal aus – und bleiben Sie am Ball.

Und Sie können jederzeit auf dieses Arbeitsblatt und Ihre Grenzen zurückgreifen, um eine Grenze zu stärken oder anzupassen.

### Quellen:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 30. Dezember 2024.

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). Blog 19. November 2024.



Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF16045826 338004-022025 OHC