



Love & Above

PLAYBOOK
MODUL 6

**GRENZÜBER-
SCHREITUNG**

NADJA POLZIN

Modul 6 - Grenzen und Grenzüberschreitung

Auch ein Leben, das in Freiheit und Grenzenlosigkeit gelebt werden will, braucht und hat Grenzen, die in unserer menschlichen Existenz und unseren physischen, emotionalen, seelischen und geistigen Kapazitäten begründet sind.

Ein Mensch kann in allen Bereichen nur eine bestimmte Kapazität für die Belange des Alltags, seiner Mitmenschen und seiner selbst zur Verfügung stellen. Während Energie unendlich ist und alles verbindet, ist deine Energie und die Kapazität deines Körpers begrenzt. Es liegt in der Natur unserer verkorksten Gesellschaft, dass wir ständig glauben mehr sein zu müssen, als wir tatsächlich in diesem Moment sind.

Deine Grenzen sind deine Grenzen und sie sind – so unangenehm sich das manchmal anfühlen mag – richtig für jeden um dich herum. Du willst deine Energie und deinen Körper schützen und deine Ziele und Träume verwirklichen.

Wenn du in deiner Kraft bist, kannst du anderen Menschen Zeit, Aufmerksamkeit und Ressourcen schenken. Wenn du nicht in deiner Kraft bist, dann hast du nichts zu verschenken.

Deine Bedürfnisse stehen an erster Stelle. Vor deinen Kindern. Vor deinen Eltern. Vor deinem Partner/deiner Partnerin.

Es ist hilfreich davon auszugehen, dass du nicht weißt auf welcher Seelenreise deine Mitmenschen und deine Liebsten sind und, dass du nicht die- oder derjenige bist, der die Lernerfahrungen seiner Mitmenschen beeinflussen, steuern oder kontrollieren kann.

(Kinder werden nicht traumatisiert, weil sie verletzt werden. Sie werden traumatisiert, wenn sie mit der Verletzung allein gelassen werden.)

Es ist ohnehin oft schwer genug herauszufinden, was du willst. Es braucht nicht noch die Übernahme der Verantwortung in Form von Halluzination, was die anderen JETZT wollen. Fragen sind der Schlüssel.

Grenzen sind veränderlich und sollten in gesunden System fließen. Ganz nach dem Grundsatz: was schert mich mein Geschwätz von gestern? können sie ständig neu verhandelt werden.

Oft haben wir am meisten Angst davor unsere Mitmenschen mit unseren Erkenntnissen über uns selbst zu konfrontieren, obwohl diese das schon längst auf unserer Stirn abgelesen haben.

Sei mutig und nimm dir was du willst und was du brauchst. Du hast ein Recht dazu.

Deine Rechte und die Rechte anderer

1. Du hast das Recht, nach dem zu fragen, was du willst.
2. Du hast das Recht, Anfragen oder Forderungen, die Du nicht erfüllen kannst, abzulehnen.
3. Du hast das Recht, alle deine positiven oder negativen Gefühle auszudrücken.
4. Du hast das Recht, deine Meinung zu ändern.
5. Du hast das Recht, Fehler zu machen und nicht perfekt zu sein.
6. Du hast das Recht, deinen eigenen Standards festzulegen und ihnen zu folgen.
7. Du hast das Recht, Nein zu sagen, wenn Du das Gefühl hast, nicht bereit zu sein, du unsicher bist oder deine Werte verletzt werden.
8. Du hast das Recht, deine eigenen Prioritäten festzulegen.
9. Du hast das Recht, nicht für das Verhalten, die Handlungen, Gefühle oder Probleme anderer verantwortlich zu sein.
10. Du hast das Recht, von anderen Ehrlichkeit zu erwarten.
11. Du hast das Recht, wütend auf jemanden zu sein, den Du liebst.
12. Du hast das Recht, einzigartig Du selbst zu sein.
13. Du hast das Recht, Angst zu haben und zu sagen: "Ich habe Angst."
14. Du hast das Recht zu sagen "Ich weiß es nicht."
15. Du hast das Recht, keine Ausreden oder Gründe für dein Verhalten zu nennen.
16. Du hast das Recht, Entscheidungen aufgrund deiner Gefühle zu treffen.
17. Du hast das Recht, auf deine eigenen Bedürfnisse nach persönlichem Raum und Zeit.
18. Du hast das Recht, spielerisch und frivol zu sein.
19. Du hast das Recht, gesünder zu sein als die um dich herum.
20. Du hast das Recht, in einer nicht missbräuchlichen Umgebung zu sein.
21. Du hast das Recht, Freunde zu finden und dich in der Nähe von Menschen wohlfühlen.
22. Du hast das Recht, dich zu verändern und zu wachsen.
23. Du hast das Recht, dass deine Bedürfnisse und Wünsche von anderen respektiert werden.
24. Du hast das Recht, mit Würde und Respekt behandelt zu werden.
25. Du hast das Recht, glücklich zu sein.

Grenzüberschreitungen

- Ungefragt Rat-Schläge erteilen
- Berührungen, ohne zu fragen
- Für andere entscheiden
- Ungebetene Kritik an
 - Kleidung
 - Art und Weise der Problemlösung
 - Charaktereigenschaften
 - Lebensentscheidungen
 - Vorlieben
 - usw.
- Andere vorschieben („Was sollen die anderen denken?“)
- Erpressung/Manipulation („Wenn du mich lieben würdest, dann...“)

Check-In: Was passiert in diesen Momenten IN dir wirklich? Was brauchst du gerade wirklich?

(Schuld, Scham, Angst, ...)

Es ist nicht die Aufgabe anderer Menschen in deinen Grenzen zu leben. Es ist nicht deine Aufgabe in den Grenzen anderer Menschen zu leben.

Respektvolle Kommunikation

- Darf ich... dir/dich/....?
- Möchtest du Feedback/Hilfe/Unterstützung....?
- Es tut mir leid, das war nicht meine Absicht (ohne weitere Erklärung).

Journaling Prompts

Du kannst diese Fragen hier schriftlich beantworten oder in deinem Journal. Wenn dir das Schreiben schwerfällt, kannst du auch Sprachmemos auf dein Smartphone sprechen und sie dir erneut anhören, um Klarheit und Bewusstsein über dein Leben zu gewinnen.

Welche Intention hast du für dieses Modul? Schreibe einen Brief, als würdest du einer guten Freundin schreiben.

Schau dir den Video-Impuls an. Was war wichtig für dich?

Höre dir Meditation 1 an. Was ist dir aufgefallen? Was hast du erlebt?

Höre dir Meditation 2 an. Nachdem du diese Meditation beendet hast, ist es an der Zeit, dein Leben neu zu bewerten.

Hast du Versprechungen gemacht, die du zurücknehmen musst?

Hast du irgendwelche Bedürfnisse oder Wünsche, die du jemandem, den du liebst, mitteilen musst?

Gibt es etwas, bei dem du bereit bist, ehrlich zu sein?

Hast du das Gefühl, dass du etwas tun musst?
Und stelle dir diese Frage: Wenn ich ehrlich zu mir selbst bin, zu meinen
Bedürfnissen und Wünschen, zu meinen Vorlieben und Abneigungen, zu
meinen Hoffnungen und Träumen, was muss sich dann in meinem Leben
ändern?

Was ist die größte Angst, die du spürst, wenn du an diese Veränderung denkst?

Schreibe die Geschichte der schlimmsten Ereignisse in allen Details auf. Was ist das schlimmste, was passieren kann, wenn du dich jetzt für dich entscheidest? Wo landest du in den nächsten 12 Monaten? Spare nicht mit den Details, wie schlimm die Ereignisse wirklich werden können.



**„Sobald wir unsere
Grenzen sehen,
gehen wir über sie
hinaus“**

Albert Einstein



NADJA POLZIN