

Inhalt

Einleitung.....	9
TEIL I: MEINE GRENZEN	11
1. Was ist das überhaupt – eine Grenze?	13
1.1 Der Versuch einer Definition	13
1.2 Die evolutionäre Bedeutung von Grenzen	15
1.3 Kriterien für eine gute Grenze	17
1.4 Überforderung durch die moderne Grenzenlosigkeit?	19
2. Grenzen in mir.....	23
2.1 Grenzen in der Kindheit – Grenzen setzen als Eltern und Erzieher*innen.....	23
2.2 Vorgänge im Körper beim Grenzerleben	27
2.2.1 Die Bedeutung des Stresshormons Adrenalin.....	28
2.2.2 Veränderung der Wahrnehmung	30
2.2.3 Abbau von Adrenalin	31
2.2.4 Der Körper sagt „Stopp!“	32
2.3 Grenzen deutlich machen	33
2.3.1 Unklare Grenzen.....	34
2.3.2 Widersprüchliche Grenzen (Doublebinds)	35
2.4 Zentrierung	36
3. Das Unbewusste	41
3.1 Die Arbeitsweise unseres Unbewussten	41
3.2 Zugang finden zum Unbewussten	44
3.3 Veränderung bewirken im Unbewussten.....	46
4. Grenzen entstehen im Kopf.....	49
4.1 Gedanken werden zu Gefühlen – Gefühle verändern unseren Körper.....	49
4.2 Lernen, anders wahrzunehmen – Grenzen erfordern Energie	52
4.3 Kontrolle über meine Gefühle – Selbstexperiment zum Bestimmen unserer Gefühlslage.....	56

TEIL II: DEINE GRENZEN	61
5. An der Grenze zum anderen	63
5.1 Regeln für das Verhalten an der Grenze – die Grenzlinie verschiebt sich permanent	64
5.2 Stoppsignale senden und empfangen	66
5.3 Die gute Begegnung – Verhandlung an der Grenze	67
6. Grenzüberschreitungen	69
6.1 Die eigenen Scheuklappen	69
6.2 Mögliche Gründe für Grenzüberschreitungen.....	70
6.2.1 Fehlende Sensibilität.....	70
6.2.2 Rache.....	71
6.2.3 Konkurrenz.....	72
6.2.4 Machtspiele	74
6.2.5 Falsches Selbstbild.....	75
6.2.6 Falsche Vorbilder.....	76
6.2.7 Gut gemeint.....	77
6.2.8 „Gutmännchen“ nach Sellin.....	79
6.2.9 „Kletten“	80
6.2.10 „Energieräuber“	82
6.3 Abgrenzung in engen Beziehungen: Werden Sie nicht zum „seelischen Mülleimer“!	83
6.4 Abgrenzung in sozialen Berufen.....	87
6.5 Dienstleistung und ihre Grenzen	88
6.5.1 Der arrogante Kunde.....	89
6.5.2 Der verärgerte Kunde.....	90
6.5.3 Der anklagende Kunde	92
6.5.4 Der raumnehmende Kunde.....	92
7. Was ist hinter der Grenze?	95
7.1 Die Grenze des anderen „über-sehen“	97
7.2 Grenzen gemeinsam öffnen.....	98
8. Das Kontinuum von Grenzüberschreitungen	101
8.1 Sich wiederholende Grenzüberschreitungen – ein Teufelskreis	101
8.2 Den Teufelskreis durchbrechen.....	104
8.2.1 Die erweiterte Reflexion.....	106
8.2.2 Die erweiterte Vorbereitung.....	110
8.2.3 Das Probehandeln.....	111
8.2.4 Unterbrecher in realen übergreifigen Situationen	115
8.2.5 Hilfe von außen	116

TEIL III: TECHNIKEN ZUR ABGRENZUNG	121
9. „Ich brauche Abstand!“ – Der gemeinsame Nenner für alle Techniken.....	123
9.1 Räumlicher Abstand.....	123
9.2 Zeitlicher Abstand.....	127
9.3 Formaler Abstand	130
9.4 Der totale Abstand – nicht erreichbar sein	132
9.5 Körpersprache – „gezeigter“ Abstand.....	133
9.6 Gesprächstechniken – Abstand mit Worten.....	146
9.6.1 Die deutliche Grenze	146
9.6.2 Die Grenze vor der Grenze	162
9.6.3 Die unsichtbare Grenze.....	165
9.6.4 Grenzen und Kontaktpflege – emotionale Intelligenz	174
9.6.5 Grenzziehung für Notfälle.....	200
9.7 Mentale Techniken – der „gedachte“ Abstand	202
9.7.1 Zentrierung.....	203
9.7.2 Sich mental stärken.....	210
9.7.3 Visualisierung von Schutzbildern	217
9.7.4 Die Metaebene einnehmen	227
9.7.5 Einstellungsänderung.....	229
9.7.6 Anker.....	234
9.7.7 Rituale.....	238
10. Techniken rund um die grenzverletzende Situation – das Kontinuum der Grenzüberschreitungen	241
10.1 Die richtige Nachbereitung nach einer Grenzverletzung.....	241
10.1.1 Reflexion des Erlebten	241
10.1.2 Umgang mit emotionalen Verletzungen.....	244
10.1.3 Nachträgliche Veränderung der gemachten Erfahrung.....	250
10.2 Die richtige Vorbereitung auf heikle Situationen	254
10.2.1 Terminwahl.....	254
10.2.2 Die inhaltliche Vorbereitung.....	255
10.2.3 Mich in einen kraftvollen Zustand bringen.....	261
10.3 Vorbereitung durch Probehandeln	264
10.4 Unterbrecher	267
10.5 Hilfe annehmen.....	269
11. Aufgeben von Grenzen.....	273

Nachbetrachtung	278
Danksagung.....	281
Verzeichnis aller Techniken	282
Literatur.....	287