



Newsletter 2021

Grenzen setzen

Häufig fällt es uns schwer, Grenzen zu setzen, uns hochsensiblen Menschen besonders häufig. Was kann „ICH“ dagegen tun bzw. wie kann ich es mir erleichtern?

Häufig kennen wir unsere eigene Grenze nicht. Daher können wir nicht erwarten, dass unser gegenüber unsere Grenzen kennt. D.h. wir müssen kommunizieren, wo es uns zu viel wird. Das vermeiden wir aus Angst vor Ablehnung, Angst, andere zu enttäuschen oder aus Angst vor Konflikten. Die Gründe für dieses Verhalten sind vielschichtig, häufig ist es in unserem Harmoniebedürfnis oder unserem Helfersyndrom begründet.

Da wir unsere Grenzen sehr individuell setzen, müssen wir kommunizieren, wo unsere Grenzen sind.

Der Vergleich mit einem Grundstück, kann das verdeutlichen: Sie entscheiden, wer das Grundstück betreten darf und wer nicht. Ohne Zaun, weiß aber niemand, dass er sich auf Ihrem Grundstück befindet. Deshalb kennzeichnen Sie Ihre (Grundstücks-) Grenze deutlich.

Ihre persönlichen Grenzen können Sie **1.** mit Ihrem Bauchgefühl erkennen. Häufig verspürt man Magengrummeln etc. wenn man sich in einer Situation unwohl fühlt. Hier gilt abzuwägen, was wichtiger für Sie ist. Die unangenehme Situation auszuhalten und sich zu überfordern, oder auf Ihr Bauchgefühl zu hören und klar zu sagen, wo Ihre Grenze ist.

2. Indem Sie akzeptieren, wo Ihre Grenze ist, auch wenn das gar nicht leicht fällt. Wenn Sie selbst erkennen, ab wann Sie sich überfordern und den Perfektionismus ablegen können, schützen Sie sich vor Überforderung und Burn-out. Dazu gehört auch, dass Sie regelmäßig Pausen einlegen.

3. Ganz wichtig ist es auch, NEIN zu sagen. Hin und wieder kann es dadurch zu Ablehnung kommen. Dies ist nicht leicht auszuhalten. Es lohnt sich jedoch, um sich selbst zu schützen und Krankheiten vorzubeugen. Statt einem klaren, direkten Nein, können Sie auch eine Alternative bieten. Benötigt jemand Hilfe, kann man deutlich machen, dass man gerne hilft, aber der Zeitpunkt nicht passt.

Angela an der Brügge
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung
Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Bau eines stabilen, passenden Zaunes um Sie bzw. Ihr Grundstück herum, um noch einmal auf das Bild zurück zu kommen. Üben Sie im Alltag mit kleinen Dingen, dann fällt es in gravierenden Situationen oder bei guten Freunden oder Bekannten leichter.

Einen goldenen Oktober wünsche ich Ihnen mit vielen kleinen Pausen.

Angela an der Brügge

Hinweisen möchte ich Sie auf das Treffen „Generation 50 +“ jeweils am 1. Mittwoch im Monat um 18:00 Uhr sowie auf die Veranstaltung „Mit allen Sinnen fühlen“ am Samstag, 23.10.2021 von 14:00 bis ca. 17:30 Uhr gemeinsam mit Gabi Siemons. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte meiner Webseite oder dem anliegenden Flyer.

Räume: Breite Strasse 29, 41515 Grevenbroich
Post: Bachstraße 4, 41564 Kaarst
eMail: kontakt@angela-an-der-bruegge.de
Web: www.angela-an-der-bruegge.de

Telefon: 02131-772 80 88
Fax: 02131-772 80 90
Mobil: 01520-158 17 30
USt-ID: 94 127 258 304