

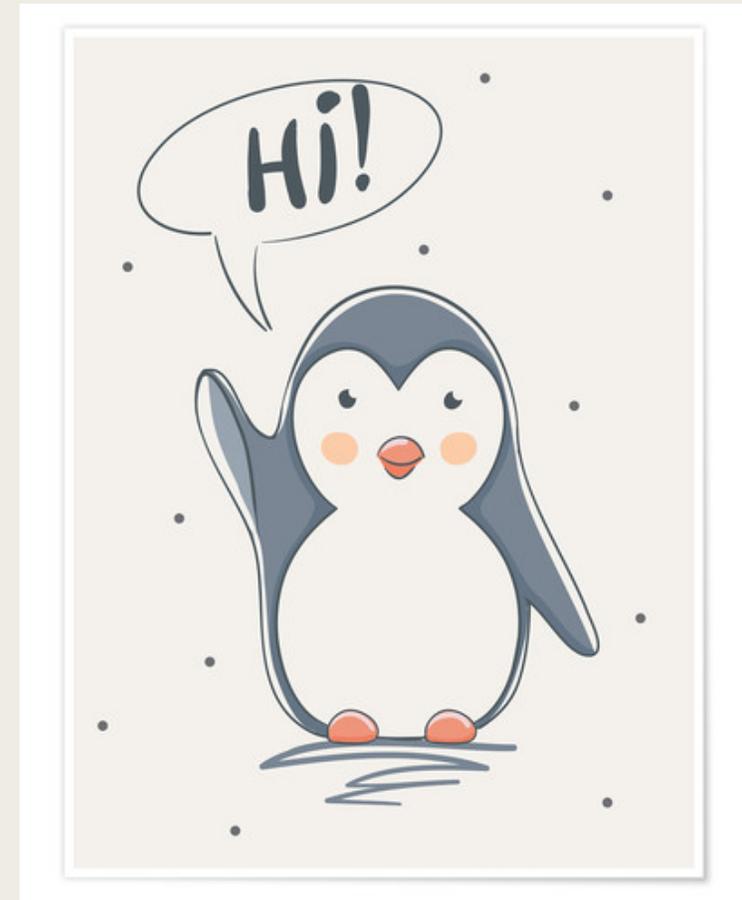


# NEIN SAGEN & PERSÖNLICHE GRENZEN KENNEN & BENENNEN

Lernwerkstatt am 10.02.2022  
mit Lisa Tammena

# Kurze Vorstellungsrunde

- Name
- Wohnort
- Ausbildungsstand
- Eigene Herausforderung im Grenzen setzen



# Agenda

- Teil 1: Persönliche Grenzen Erkennen
- Teil 2: Persönliche Grenzen Benennen: Kurze Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Reflektion & Austausch

A large, thick black L-shaped graphic is positioned on the left side of the slide, extending from the top-left corner towards the center. A second, similar L-shaped graphic is positioned on the right side, extending from the bottom-right corner towards the center. These two shapes together form a partial frame around the central text.

# TEIL 1: PERSÖNLICHE GRENZEN KENNEN

# Einstieg

## Reflektionsübung



- Denke zuerst einmal darüber nach, wann du die letzten Male Ja gesagt hast, aber lieber Nein gesagt hättest. Zu Freundinnen oder Freunden, zu deinen Eltern, zu einer Lehrerin oder zu einem Lehrer oder zu einer anderen Person.
- Warum war es so schwer, Nein zu sagen?
- Was waren deine Ängste?
- Was glaubst du, wäre passiert, wenn du Nein gesagt hättest?
- Fällt es dir im allgemeinen eher leicht oder schwer, Nein zu sagen?
- Wie geht es dir selber, wenn du ein Nein von Freund\*innen / Familienmitgliedern / Kolleg\*innen hörst?
- In welcher Situation und zu wem ist es leichter, ein Nein zu sagen?
- In welcher Situation und zu wem ist es schwieriger, ein Nein zu sagen? Und was glaubst du, warum das so ist?
- Was hättest du gebraucht, um dieses Nein auszusprechen?



10 Minuten Reflektion

# Welche Grenzen überhaupt?



Um welche Grenzen geht es eigentlich? Und was haben "Schutz" und Selbstbehauptung damit zu tun? Welche der folgenden Aussagen treffen deiner Meinung nach zu? Nenne alle Lösungsvorschläge an, denen du zustimmst.

<input type="checkbox"/> Mit Abgrenzung ist die Fähigkeit gemeint, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.	<input type="checkbox"/> Jeder ist sich selbst der Nächste und soll gefälligst selbst schauen, wo er bleibt!	<input type="checkbox"/> Es geht darum, für sich selbst zu sorgen und sich nicht durch andere bevormunden zu lassen
<input type="checkbox"/> Wer vorankommen will, darf sich nicht um andere kümmern und darf stets nur an sich selber denken.	<input type="checkbox"/> Es geht darum, nicht allen Trends nachzulaufen und alles "Angesagte" mitzumachen.	<input type="checkbox"/> Man darf nicht zulassen, für die Zwecke anderer eingespannt und benützt zu werden.

# Übung: Umgang mit Grenzen während der Prüfungsvorbereitung



- Stell dir eine zukünftige mögliche Situation vor: Jemand bittet dich um einen Gefallen. Du hast kaum Zeit, da du dich auf eine Prüfung vorbereiten musst. Dennoch sagst du „ja“. Nenne 5 Gefühle und Gedanken, die deine Zusage bewirken.
  - *Ich habe ja gesagt, weil ich wollte, dass...*
  - *Ich habe nicht nein gesagt, aus Sorge/Angst, dass...*
  
- Welche Konsequenzen hat das „ja“ sagen für dich?



5 Minuten reflektieren

# Übung: Visualisiere deine Grenzen



- Stell dir nun vor: Deine Prüfungsvorbereitung läuft optimal: Du hast ein super Ergebnis und hattest genug Zeit, dich vorzubereiten. Ein Grund dafür ist, dass du gute Grenzen gesetzt hast. Nun reflektierst du:
- Wie sieht meine ideale Prüfungsvorbereitung bzgl. Grenzen aus?
- Wo habe ich klare Grenzen gesetzt?



5 Minuten reflektieren

The image features two large, thick black L-shaped brackets. One is positioned on the left side, with its vertical bar extending downwards and its horizontal bar extending to the right. The other is on the right side, with its vertical bar extending upwards and its horizontal bar extending to the left. These brackets frame the central text.

# TEIL 2: PERSÖNLICHE GRENZEN BENENNEN

# Übung: Rollenspiel I



Situation 1: Du musst lernen, da übermorgen deine Prüfung ist. Deine beste Freundin feiert spontan ihren Geburtstag, obwohl sie vorher nicht geplant hatte ihn zu feiern. Sie will dich überzeugen, dazu zu kommen.

Situation 2: Du musst lernen, da übermorgen deine Prüfung ist. Deine Tochter hat auch übermorgen Geburtstag und für den Kindergeburtstag muss noch einiges erledigt werden: Wohnung aufräumen, Geschenke einpacken, Kuchen backen etc. Du bittest Deine\*n Partner\*in dir zu helfen. Er/Sie ist aber mit Freund\*innen verabredet und hatte gehofft, dass du die Vorbereitungen übernimmst.

# Gewaltfreie Kommunikation (Marshall B. Rosenberg)

## Einführung

- **Ziel?** authentisch und wertschätzend kommunizieren, um eine tragfähige Verbindung zum Gegenüber und ein wohlwollendes Verhältnis zu sich selbst aufzubauen.
- **Wie?** Aufbau einer inneren Haltung, die die eigenen Bedürfnisse und die des anderen Menschen gleichermaßen sieht und berücksichtigt.  
Aneignen von zentralen Konzepten und methodischem Handwerkszeug wie Empathie, Selbstempathie und Selbstausdruck sowie flexible Anwendung der vier Schritte in der GFK.
- **Warum?** GFK hilft, in Konflikten gelassener zu bleiben, sich auch in schwierigen Situationen klar auszudrücken und konstruktive Lösungen zu entwickeln. Sie bietet Ihnen Handwerkszeug, wie Sie bereits im Vorfeld "heiße Eisen" ohne versteckte Schuldzuweisungen ansprechen können.  
Durch die Anwendung von GFK trainieren Sie, Ihre eigenen Anliegen für sich zu klären und gut für sich selbst zu sorgen.  
All dies kann dazu beitragen, Stress-Situationen besser zu bewältigen. Überall dort, wo Menschen miteinander leben, lernen oder arbeiten, kann GFK ein entspannteres Miteinander fördern.

# How to GFK I

- Sie besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten:
  - *Empathie: den anderen einfühlsam zuhören*
  - *Selbstklärung/Selbstepathie: sich selbst zuhören und in sich selbst einfühlen*
  - *Selbstmitteilung: sich selbst offen und achtsam ausdrücken.*
  
- Wer sich in Gewaltfreier Kommunikation übt, lernt zu beobachten ohne zu bewerten
  - *Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken*
  - *Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen*
  - *die mit den Gefühlen verbundenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auszudrücken*
  - *um das zu bitten, was das Leben bereichert, ohne zu fordern.*
  
- Folgende Fragen an sich selbst können dabei Orientierung bieten:
  - *Mit welcher Absicht spreche ich gerade?*
  - *Drücke ich mich so aus, dass bei meinem Gegenüber die Bereitschaft steigt, zur Erfüllung meiner Bedürfnisse beizutragen?*
  - *Bin ich bereit, ein Nein zu akzeptieren?*
  - *Bin ich mir dessen bewusst, dass ich Wahlmöglichkeiten habe, wie ich für meine Bedürfnisse Sorge?*

# How to GFK II

- Folgende Fragen an sich selbst können dabei Orientierung bieten:
  - *Mit welcher Absicht spreche ich gerade?*
  - *Drücke ich mich so aus, dass bei meinem Gegenüber die Bereitschaft steigt, zur Erfüllung meiner Bedürfnisse beizutragen?*
  - *Bin ich bereit, ein Nein zu akzeptieren?*
  - *Bin ich mir dessen bewusst, dass ich Wahlmöglichkeiten habe, wie ich für meine Bedürfnisse Sorge?*

# 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation



# 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation

	1. Beobachten...	statt	zu Interpretieren/Bewerten: " <i>Wenn ich sehe, dass...</i> "
	2. Gefühle registrieren...	statt	Gedanken über mögliches Handeln: " <i>...fühle ich...</i> "
	3. Bedürfnisse wahrnehmen...	statt	Strategien verfolgen: " <i>weil ich ... brauche.</i> "
	4. Konkrete Bitten äußern...	statt	Forderungen stellen: " <i>Wärst Du bereit... ?</i> "

# Anwendungsbeispiel

Stellen Sie sich vor, Sie haben einer Freundin geholfen, ihre Wohnung zu renovieren, und sogar einen Teil ihres Urlaubs darauf verwendet. Nun sind Sie selbst in einer Situation, in der Sie gerne Unterstützung hätten. Sie möchten für zwei Wochen in Urlaub fahren und brauchen jemanden, der Ihre Katze versorgt. Sie bitten Ihre Freundin, das zu übernehmen. Sie antwortet, das würde ihr gerade nicht gut passen, und wenn sie ehrlich sein sollte, sei ihr das auch sehr lästig.

Wenn Sie im Sinne der GFK darauf reagieren möchten, wäre es gut, erst einmal innezuhalten und zu erspüren, was gerade in Ihnen vorgeht. Ist da vielleicht Ärger in Ihnen und ein Gedanke wie: „Sie ist unfassbar egozentrisch, das werde ich mir merken“? Vielleicht entdecken sie auch Enttäuschung und hinter der Enttäuschung wiederum Traurigkeit? Nun können Sie sich fragen, was Sie denn vermissen und gerne hätten: Ist es so etwas wie Gegenseitigkeit? Oder geht es Ihnen eher um Unterstützung? Oder vielleicht um beides?

Nachdem Sie sich sortiert haben, können Sie Ihrer Freundin mitteilen, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen. Danach können Sie herausfinden, wie Ihre Freundin innerlich darauf reagiert. Es geht darum, sich ehrlich mitzuteilen und in einen guten Kontakt miteinander zu kommen.

So könnte sich das anhören: „Ich hörte dein Nein und merke, dass ich wütend werde ... und eigentlich bin ich enttäuscht. Und traurig, weil mir wichtig ist, dass wir aufeinander zählen können. – Wie ist das für dich?“

Sie könnten nun in einen Dialog einsteigen, um gemeinsam herauszufinden, was Ihre Äußerung bei Ihrer Freundin auslöst und was sie dazu veranlasst hat, Ihre Bitte nicht zu erfüllen. Denn das Nein zu Ihrer Bitte ist zugleich ein Ja, das Ihre Freundin zu einem eigenen Bedürfnis gesagt hat. Vielleicht stellt sich heraus, dass Ihre Freundin beruflich sehr eingespannt ist und Zeit für körperlichen Ausgleich braucht, Ihnen andererseits auch gerne helfen möchte. Möglicherweise ist Ihre Freundin grundsätzlich bereit, Ihre Katze zu versorgen, stört sich aber daran, dass sie mit dem Auto zu Ihrer Wohnung fahren müsste? Dann könnten Sie gemeinsam nach einer Strategie suchen, die beides integriert: Ihr Bedürfnis nach Unterstützung und das Ihrer Freundin nach Bewegung. Könnte eine passende Lösung so aussehen, dass Sie Ihrer Freundin für die Pendelfahrten Ihr E-Bike leihen, damit sie den Weg als Feierabend-Bewegungseinheit nutzen kann?

# Übung: 1. Beobachtungen vs. Bewertungen



- 1A) Er spielt heute zum ersten Mal Tennis.
- 1B) Er ist ein blutiger Anfänger.
- 2A) Bei dieser Geschwindigkeit habe ich Angst.
- 2B) Du fährst zu schnell.
- 3A) Sie ist aufreizend angezogen.
- 3B) Sie trägt Minirock und Stöckelschuhe.
- 4A) Du nervst total.
- 4B) Dein Gesang lenkt mich ab.
- 5A) Heute bist Du 10 min später gekommen.
- 5B) Immer bist Du unpünktlich.



# Übung: 2. Gefühle vs. Gedanken



1. Ich fühle mich abgewertet.
2. Wenn ich sehe, wie der mich anschaut fühle ich mich total verurteilt.
3. Ich fühle mich von Dir nicht respektiert.
4. Ich habe das Gefühl, an der Nase herumgeführt zu werden.
5. Ich bin total begeistert.
6. Ich fühle mich da nicht zuständig.
7. Ich fühle mich voller Kraft.



# Übung: 3. Bedürfnisse vs. Strategien



<b>1</b>	Ich brauche Geborgenheit		Ich werde mich 20 min hinlegen
<b>2</b>	Ich brauche Ruhe und Entspannung		Ich werde mit dem Projektleiter den Ablauf nochmal durchsprechen
<b>3</b>	Ich brauche Kontakt		Wären sie bereit, mir zu sagen, was sie an mir schätzen
<b>4</b>	Ich würde mich gerne darauf verlassen können, dass es klappt		Ich würde mich gerne in Deinen Arm legen
<b>5</b>	Ich lege Wert auf einen wertschätzenden Umgang		Ich gehe heute in die GFK-Übungsgruppe

# 4. Sinnvolle Bitten

## Kriterien für sinnvolle Bitten:

- Positiv formuliert (sagen was ich will, statt, was ich nicht will)
- Das erwünschte Verhalten ist realistisch und wird konkret benannt
- Wir lassen dem anderen aufrichtig die volle Entscheidungsfreiheit

## Bitten sind meist wenig erfolgreich, wenn...

- Sie negativ formuliert sind (wenn ich beschreibe, was ich nicht will)
- Vage und abstrakt sind
- Vergleiche enthalten
- Gefühle statt Verhalten erbitten



# Übung: 4 Sinnvolle Bitten



Ist diese Bitte sinnvoll? Ja/Nein -> Wenn nein, wieso nicht?

1. Kümmerst Du Dich nachher um die Kinder?
2. Machst Du den Kindern bitte was zu essen und bringst sie danach ins Bett?
3. Ich möchte, dass du mir während der Prüfungsvorbereitung den Rücken freihältst.
4. Versteh mich doch bitte!
5. Kannst Du mir bitte Dein Fahrrad für eine Stunde ausleihen?
6. Bitte hilf mir beim Lernen für die Prüfung!
7. Würdest Du mich heute Abend als Vorbereitung für die Prüfung zum Thema XY abfragen?
8. Ich möchte nicht gestört werden.
9. Können wir das Gespräch auf heute Abend verlegen?



# Gewaltfreie Kommunikation zusammengefasst



# Übung: Rollenspiel II



Situation 1: Du musst lernen, da übermorgen deine Prüfung ist. Deine beste Freundin/ dein bester Freund feiert spontan ihren/seinen Geburtstag, obwohl sie/er vorher nicht geplant hatte ihn zu feiern. Sie/er will dich überzeugen, dazu zu kommen.

Situation 2: Du musst lernen, da übermorgen deine Prüfung ist. Deine Tochter/dein Sohn hat auch übermorgen Geburtstag und für den Kindergeburtstag muss noch einiges erledigt werden: Wohnung aufräumen, Geschenke einpacken, Kuchen backen etc. Du bittest Deine\*n Partner\*in dir zu helfen. Er/Sie ist aber mit Freund\*innen verabredet und hatte gehofft, dass du die Vorbereitungen übernimmst.

Übung: Gleiche Situation unter Anwendung gewaltfreier Kommunikation!

# Übung: Rollenspiel II



## BEOBACHTUNG

Situation, wie sie eine Kamera aufgenommen hätte, ohne Interpretation/ Wertung

Du hast die Tür nicht abgeschlossen.



## GEFÜHL

Ich fühle.../ Ich bin...

Jetzt bin ich besorgt,



## BEDÜRFNIS

Weil ich brauche... / Weil mir wichtig ist...

weil ich Sicherheit brauche.



## BITTE

Jetzt erfüllbar, konkret, positiv formuliert

Wärst du bereit, wieder zurückzugehen?

# Zusammenfassende Übung: Optimierungsbedarf erkennen



Überlege (3 Minuten) wo dein persönlicher Optimierungsbedarf im Bereich Grenzen setzen besteht und was konkrete Änderungsmöglichkeiten sind:

- *Welche Methode möchten Sie mal testen?*
  - *Wo hatten Sie ein Aha Erlebnis?*
- Jede\*r überlegt sich mind. 2 konkrete Dinge, die er oder sie ändern/ausprobieren möchte &
  - Stellt diese den anderen Teilnehmenden vor

