



# SAG JA ZU DIR SELBST: DEINE STRATEGIE FÜR KLARE GRENZEN IM ALLTAG

mit praktischen Übungen und  
direkt anwendbaren Sätzen



[www.lisarossner.com](http://www.lisarossner.com)  
[info@lisarossner.com](mailto:info@lisarossner.com)

## Schön, dass du hier bist!

Vielleicht hast du schon oft „Ja“ gesagt, obwohl du eigentlich „Nein“ meintest? Oder du hast dich überfordert gefühlt, weil du deine eigenen Bedürfnisse hintenangestellt hast?

Dann bist du hier genau richtig!

Du möchtest lieber hören, statt lesen? Klick hier:



## Dieses Workbook hilft dir

- ✓ deine persönlichen Grenzen zu erkennen und zu schützen
- ✓ zu lernen, wie du in verschiedenen Lebensbereichen klare Grenzen setzt
- ✓ dich selbst wertzuschätzen und deine Bedürfnisse zu priorisieren
- ✓ dich von Schuldgefühlen und dem Gefühl, jemanden zu enttäuschen, zu befreien

*„Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Egoismus, sondern ein Akt der Selbstliebe.“*

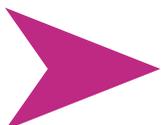
Hast du Schwierigkeiten, deine Grenzen klar zu formulieren, weil du Angst hast, andere zu enttäuschen oder als unhöflich zu gelten?



### Das Gegenteil ist der Fall:

Klare Grenzen schaffen Klarheit auf beiden Seiten, reduzieren Missverständnisse und stärken zwischenmenschliche Beziehungen.

Und für dich bedeutet das: du verlierst Energie, fühlst dich ausgelaugt und vernachlässigst deine eigenen Bedürfnisse.



Grenzen sind nicht nur für dich selbst wichtig, sie helfen auch deinem Umfeld, dich besser zu verstehen und respektvoller mit dir umzugehen.

## Grenzen setzen heißt...

... nicht nur, "Nein" zu sagen, sondern auch mutig eine Antwort zu finden, wenn du ungerecht behandelt, unter Druck gesetzt oder respektlos angesprochen wirst.

Es geht darum, deine eigene Haltung klar zu vertreten.



## Das Workbook...

... ist so aufgebaut, dass du praktische Formulierungen und Strategien für vier zentrale Lebensbereiche erhältst: Arbeit, Freunde/Familie, Kinder und Partnerschaft.

Zu jedem Lebensbereich enthältst du:

1. **Reflexionsfragen**, um deine bisherigen Grenzen zu hinterfragen
2. **Beispiele aus der Praxis**, um typische Herausforderungen zu erkennen
3. **Praktische Schritte**, die dir helfen Grenzen zu setzen
4. **Mustersätze**, die du direkt nutzen kannst

Starte mit dem Bereich, der dich gerade am meisten belastet. Es ist wichtig, dass du dir Zeit für die Übungen nimmst und regelmäßig reflektierst, wie du die Grenzen in deinem Leben umsetzen kannst.



*Hallo, ich bin Lisa.*

Als zertifizierter Life Coach unterstütze ich Frauen dabei, ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und Selbstvertrauen und -bewusstsein aufzubauen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie es ist, sich immer wieder selbst zu übergehen und Schwierigkeiten zu haben, „Nein“ zu sagen.

Heute helfe ich Frauen, ihre Grenzen zu setzen und ein Leben voller Klarheit und Selbstbestimmung zu führen.

# 1. Grenzen setzen bei der Arbeit

## Reflexionsfragen:



- Übernehme ich regelmäßig Aufgaben, die nicht meine sind?
- Habe ich Angst, als unkollegial oder unprofessionell zu gelten, wenn ich Nein sage?
- Wie reagiere ich, wenn meine Arbeit nicht wertgeschätzt wird?
- Habe ich das Gefühl, respektlos von meinem Chef, Kollegen oder Kunden behandelt zu werden?

## Notizen:

## Beispiele aus der Praxis:

- Dein Chef bittet dich, eine Aufgabe zu übernehmen, obwohl du bereits genug zu tun hast.
- Ein Kollege bittet dich regelmäßig um Hilfe, erledigt seine Arbeit aber nie selbst.
- Du bekommst ständig kurzfristige Anfragen, die dich aus deiner Arbeit reißen.
- Du wirst in einem Meeting gedrängt, Aufgaben spontan zu übernehmen.
- Dein Chef redet in einem unangemessen Ton mit dir.



# 1. Grenzen setzen bei der Arbeit

## Praktische Schritte:

Bevor du automatisch zusagst, halte einen Moment inne und überlege:

- Ist das wirklich deine Verantwortung? Überlege dir, welche Aufgaben du wirklich erledigen möchtest und welche du delegieren kannst.
- Welche Auswirkungen hätte es, wenn du Nein sagst?

Notiere dir 3 mögliche Sätze, wie du ein Nein professionell, aber bestimmt formulieren kannst. Traue dich beim nächsten Mal, wenn du gern Nein sagen möchtest, einen dieser Sätze zu nutzen.

Schreib mindestens 1 Situation aus der letzten Woche auf, in der du deine Grenzen nicht klar gemacht hast. Überlege, wie du sie beim nächsten Mal besser kommunizieren kannst.

Notiere dir einen Satz, der dich stärkt, wenn jemand unangemessen mit dir redet.

Wenn dich jemand unangemessen behandelt, dich z.B. zu etwas beschuldigt oder anschreit, dann halte kurz inne und schau, was es mit dir macht. Vertrete ruhig und bestimmt deine Position.



## Mustersätze:

„Ich kann das nicht übernehmen, da ich sonst eine andere wichtige Aufgabe nicht erledigen kann.“

„Das fällt nicht in meinen Verantwortungsbereich, wende dich dafür bitte an [Person X].“ oder "Ich fühle mich dafür nicht zuständig."

„Wenn ich das übernehmen soll, müssen wir gemeinsam priorisieren, da meine Kapazitäten sonst überschritten werden.“

"Ich möchte nicht, dass Sie so mit mir reden." oder "Es tut mir leid, dass ich Ihnen den Eindruck vermittelt habe, dass Sie so mit mir reden können."

"Ich habe das Gefühl, dass meine Arbeit nicht ausreichend wertgeschätzt wird. Lassen Sie uns darüber sprechen, was genau die Erwartungen sind."

## 2. Grenzen setzen bei Freunden & Familie

### Reflexionsfragen:



- Gibt es Menschen in meinem privaten Umfeld, bei denen ich mich verpflichtet fühle, Dinge zu tun, die ich nicht möchte?
- Fühle ich mich oft verpflichtet, Zeit oder Unterstützung zu geben, obwohl ich es nicht möchte?
- Habe ich Angst, als egoistisch wahrgenommen zu werden, wenn ich "Nein" sage?
- Erwarte ich insgeheim, dass andere meine Grenzen erkennen?
- Werde ich in Gesprächen übergangen oder nicht ernst genommen?

### Notizen:

### Beispiele aus der Praxis:

- Eine Freundin bittet dich um einen Gefallen, obwohl du eigentlich keine Zeit hast.
- Ein Freund ruft dich ständig an und erwartet, dass du sofort zuhörst.
- Deine Eltern mischen sich ungefragt in dein Leben ein.
- Bei Familientreffen fühlst du dich unwohl und sagst nichts, um keinen Streit zu riskieren.
- Du organisierst und planst jedes Treffen mit einer Freundin, obwohl dir das manchmal zu viel ist.



## 2. Grenzen setzen bei Freunden & Familie

### Praktische Schritte:

Erkenne, dass du niemandem eine ständige Verfügbarkeit schuldest. Du darfst deine Zeit bewusst einteilen und Grenzen setzen, ohne dich schlecht zu fühlen. Überlege dir, was du wirklich tun möchtest und was du aus Verantwortung oder Verpflichtung tust.

Schreibe 3 Situationen aus der Vergangenheit auf, in denen du hättest für dich einstehen können, es aber nicht getan hast. Welche Worte oder Sätze hätten dir geholfen? Notiere sie, um beim nächsten Mal vorbereitet zu sein.

Kommuniziere deine Bedürfnisse respektvoll und direkt. Sage in einer kommenden Situation klar, dass du für ein bestimmtes Vorhaben keine Zeit hast oder dich nicht danach fühlst.



### Mustersätze:

„Ich verstehe, dass du meine Unterstützung brauchst, heute passt es für mich allerdings nicht.“

„Ich treffe mich gern mit dir und bitte dich, dass du dieses Mal die Organisation übernimmst.“

„Ich komme gern beim nächsten Mal dazu, aber heute brauche ich Zeit für mich.“

„Ich weiß, dass du es gut meinst und ich habe meine eigene Sichtweise und bleibe dabei.“

"Ich möchte nicht, dass du mich so behandelst." oder "Ich möchte nicht, dass du so mit mir sprichst."

# 3. Grenzen setzen bei deinen Kindern

## Reflexionsfragen:



- Setze ich klare Grenzen, oder gebe ich nach, weil ich mein Kind nicht enttäuschen möchte?
- Habe ich Angst, dass mein Kind mich dann weniger liebt?
- Wann überschreiten meine Kinder meine Grenzen?
- Wie reagiere ich, wenn mein Kind meine Anweisungen nicht beachtet?
- Traue ich mich, meine eigenen Bedürfnisse gegenüber meinem Kind zu vertreten?

## Notizen:

## Beispiele aus der Praxis:

- Dein Kind fordert kurz vor dem Schlafengehen noch eine weitere Geschichte.
- Dein Kind fängt an zu weinen, wenn du etwas verbietest oder begrenzt.
- Dein Kind bittet dich ständig um neue Dinge, obwohl dein Budget begrenzt ist.
- Du musst hinterherräumen, weil sich dein Kind nicht an Vereinbarungen hält.
- Dein Kind unterbricht dich, wenn du eine Pause brauchst.



## 3. Grenzen setzen bei deinen Kindern

### Praktische Schritte:

Kinder testen Grenzen – das ist normal. Deine Aufgabe ist es, ruhig, aber bestimmt deine Linie zu halten.

Erkläre deinem Kind ruhig, warum bestimmte Dinge nicht erlaubt sind, z. B. dass es jetzt Zeit für das Abendessen oder für das Ins-Bett-Gehen ist.

Stellt gemeinsam klare Regeln auf, an die sich alle im Haushalt - also auch du - halten müssen und hänge sie an einen Ort, an dem sie alle sehen. Erinnerung euch gegenseitig an die Einhaltung der Regeln.

Schreibe dir 1 Situation auf, in der du dich hast umstimmen lassen. Wie hättest du konsequenter bleiben können?

Bleibe beim nächsten Mal konsequent und erkläre deinem Kind, wieso. Notiere, wie dein Kind darauf reagiert und wie du dich dabei fühlst.



### Mustersätze:

„Ich sehe, dass du das möchtest und meine Entscheidung steht fest.“

„Ich verstehe, dass du enttäuscht bist und es bleibt dabei.“

„Ich bin für dich da, ich kann aber nicht alles für dich übernehmen – versuche es zuerst selbst.“

"Wir spielen jetzt das Spiel zusammen und danach spreche ich in Ruhe mit meiner Freundin und du spielst allein."

"Du räumst hier auf und ich mache uns etwas leckeres zu Essen."

## 4. Grenzen setzen in der Partnerschaft

### Reflexionsfragen:



- In welchen Situationen fühle ich mich von deinem Partner überfordert oder missverstanden?
- Vermeide ich es, meine Bedürfnisse zu äußern, weil ich Angst vor Konflikten habe?
- Fühle ich mich für die Emotionen meines Partners verantwortlich?
- Wie reagiere ich, wenn mein Partner meine Wünsche nicht ernst nimmt?
- Weiß mein Partner, was mir wirklich wichtig ist?

### Notizen:

### Beispiele aus der Praxis:

- Dein Partner plant etwas, ohne es mit dir abzustimmen.
- Er möchte weniger Nähe als du, aber du sagst nichts.
- Du brauchst Zeit für dich, hast aber Angst, es anzusprechen.
- Du übernimmst immer die Haushaltsaufgaben, weil er es nicht macht.
- Du richtest dich nach deinem Partner, obwohl du gern etwas anderes machen möchtest.



## 4. Grenzen setzen in der Partnerschaft

### Praktische Schritte:

Eine gesunde Beziehung braucht klare Kommunikation. Du darfst deine Bedürfnisse äußern, ohne Angst vor Konflikten zu haben.

Überlege dir, was du in der Beziehung möchtest und was du nicht möchtest.

Reflektiere 1 Situation, in der du deine Bedürfnisse zurückgestellt hast. Notiere, wie du es beim nächsten Mal besser machen kannst.

Kommuniziere deine Wünsche klar und respektvoll, ohne Schuldgefühle. Achte darauf, wie dein Partner reagiert und was du daraus lernen kannst.



### Mustersätze:

„Ich brauche Zeit für mich, das hat nichts mit dir zu tun, sondern mit meinem eigenen Wohlbefinden.“

„Ich verstehe deinen Wunsch und er entspricht nicht meinen Bedürfnissen.“

„Ich habe nicht die Zeit, beides zu tun und bitte dich, eines davon zu übernehmen.“

"Ich wünsche mir mehr Nähe."

"Ich möchte nicht darüber streiten. Lass uns eine Lösung finden, mit der wir beide zufrieden sind."

"Ich bin bereit, mit dir zu sprechen, aber nur in einem respektvollen Ton. Lass uns das klären, wenn wir beide ruhig sind."

# Dein nächster Schritt

Du hast nun gelernt, wie du in verschiedenen Lebensbereichen klare Grenzen setzen kannst.

☞ Grenzen setzen beginnt bei dir! Bevor du von anderen Respekt erwartest, musst du lernen, dich selbst und **deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen**. Nur wenn du weißt, was du willst und was nicht, kannst du das auch nach außen vertreten. Es geht nicht darum, ständig „Nein“ zu sagen, sondern für dich einzustehen und deine Bedürfnisse respektvoll zu kommunizieren.

☞ Bleibe dran und **reflektiere** regelmäßig:

- In welchen Situationen hast du dich unwohl gefühlt?
- Wo hast du dich übergangen?

☞ Bevor du also wieder vorschnell "Ja" sagst, **nimm dir Zeit für deine Entscheidung**. Sag lieber "Ich brauche Zeit, um darüber nachzudenken." und überlege dir, wie du reagieren möchtest.

☞ Nutze das Workbook als Werkzeug für deine Weiterentwicklung. Schreibe dir kraftvolle Sätze auf, um **gut vorbereitet** zu sein.

☞ Mache **kleine Schritte**. Jede klare Grenze, die du setzt, stärkt dein Selbstvertrauen. Notiere deine Fortschritte und **feiere jeden kleinen Erfolg**.

☞ Bleibe **ruhig, höflich, aber bestimmt** – und respektiere dabei auch die Grenzen anderer.

Wenn du dich bei bestimmten Grenzen immer wieder unsicher fühlst, dann lass uns gemeinsam schauen, was dich blockiert und Strategien entwickeln, um dein Selbstvertrauen zu stärken.



Hier geht's zum kostenlosen Kennenlerngespräch



deine *Lisa*