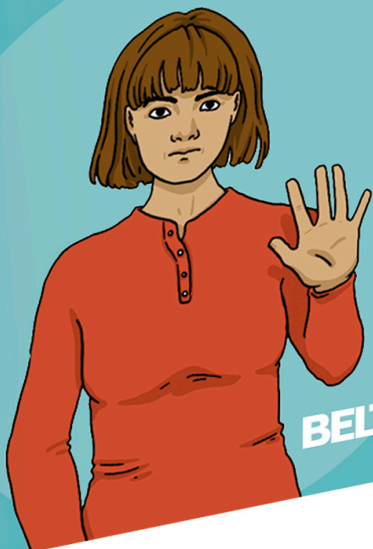
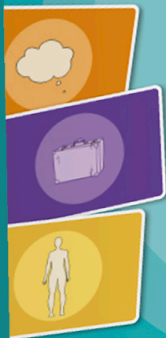


70 Impulse für Therapie  
und Beratung

Juchmann

# Bis hierhin und nicht weiter

Lernen, Grenzen zu setzen



**BELTZ**

# Probleme mit Grenzen?!

Die meisten Menschen kommen nicht in die Therapie oder Beratung und sagen: »Ich habe ein Problem mit Grenzen«. Stattdessen artikulieren sie: »Ich fühle mich erschöpft«; »Mein Partner trinkt zu viel Alkohol, soll ich mich trennen?«; »Ich habe Angst, die neue Stelle anzunehmen«, »Ich bin antriebslos und fühle mich als Versagerin«. Und fast immer geht es dann, wenn wir genauer hinschauen, auch um das Thema »Grenzen«. Es wird schnell deutlich, dass die eigenen Bedürfnisse vielleicht schon in der Herkunftsfamilie nicht ausreichend geachtet wurden. Möglicherweise war es bereits als Kind notwendig, sich um die Belange der Eltern zu kümmern und die eigenen Wünsche nach hinten zu stellen. Es fehlte die Ermutigung, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und für sie einzutreten. Vielleicht gab es viele Verbote und Grenzsetzungen von außen, aber das eigene »Nein« wurde nicht gehört oder nicht respektiert.

Kein Wunder, dass es dann im Erwachsenenalter schwerfällt, die eigenen Grenzen zu spüren und für sie einzutreten. Doch für die eigene Gesundheit und das Erleben von wohltuenden Beziehungen ist ein bewusster Umgang mit Grenzen wichtig. Die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ernst zu nehmen, bildet die Basis für eine gelingende Selbstfürsorge.



Nur wer sich selbst respektiert, wertschätzt und liebevoll mit sich umgehen kann, schützt die eigenen Grenzen und kümmert sich um sich. Auch die Kompetenz, sich selbst begrenzen zu können, z. B. früher schlafen zu gehen oder weniger zu arbeiten, ist gesundheitsfördernd.

Ein bewusster Umgang mit den eigenen Bedürfnissen ist auch in der Beziehung zu anderen Personen gefragt, sonst verlieren wir uns im Kontakt. Soziale Kompetenz ermöglicht es, sich auf andere Menschen einzustimmen und mitzuschwingen, sich aber auch abgrenzen zu können (Potreck-Rose & Jacob, 2003, S. 78).

Wer sich ständig anpasst, übergeht die eigenen Wünsche. Doch es braucht auch die Fähigkeit, sich einzulassen und Kompromisse zu finden in der Begegnung mit anderen. Man könnte von einer Dialektik der Grenze sprechen, sie schützt und distanziert, aber sorgt auch für Kontakt und Nähe.

In jedem Fall erfordert ein stimmiger Umgang mit Grenzen klare Kommunikation – ob in Freundschaften, in der Familie oder am Arbeitsplatz.



# Grenzen sind ein Naturphänomen



Die Natur zeigt uns, wie das geht mit den Grenzen. Sie hat raffinierte Lösungen dafür gefunden, das (Über-)Leben zu schützen. So versprüht das Stinktier sein übel riechendes Sekret erst dann, wenn seine kontrastreiche Färbung, das Stampfen mit den Füßen und das Fletschen der Zähne nicht mehr ausreichen. Die Mimose schützt sich vor Insekten, indem sie sensibel auf Berührungssreize reagiert und sich schließt.

Selbst auf zellulärer Ebene weiß die Natur, wie kluge Abgrenzung gelingen kann. Der Onkologe Sidhartha Mukherjee sieht in der Zelle »die Einheit des Lebens« und zeigt auf, wie Zellen sich selbst regulieren (Mukherjee, 2024, S.33). Und wir Menschen? Wir können uns die Naturprinzipien von Kontakt und Schutz auf der psychischen Ebene zu Nutze machen.

Dieses Kartenset liefert dazu viele Ideen und Übungsimpulse. Sie regen dazu an, die eigenen Grenzen zu spüren, sie zu verdeutlichen, zu schützen und auch zu erweitern. Damit wird die Grenze gleichermaßen zu einem Ort von Schutz, Würde, Begegnung, Verbundenheit, Individualität, Lebendigkeit und Entwicklung.



# Das Kartenset

Das Ausloten von Grenzen ist nichts Statisches sondern ein stetiger Prozess. Immer wieder geht es darum, einen flexiblen, situationsangemessenen und bewussten Umgang mit Grenzen zu finden.

Die 70 Impulskarten machen das Thema »Grenzen« ganz alltagstauglich erlebbar. Sie stellen ein wirksames und erprobtes Methodenrepertoire für das Einzel- und Gruppensetting zur Verfügung. Dabei regen sie dazu an, in das eigene Erleben zu kommen und zu experimentieren. Nur wenn der Umgang mit Grenzen erprobt und eingeübt ist, steht er auch in herausfordernden Momenten zur Verfügung.

Die Karten unterstützen dabei, ...

- ▶ das Thema »Grenzen« zu erforschen,
- ▶ die eigenen Prägungen im Umgang mit Grenzen kennenzulernen,
- ▶ sich im Körper sicher und selbstbewusst zu fühlen,
- ▶ Grenzsetzung und Grenzerweiterung zu verkörpern,
- ▶ Gefühle und Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen,
- ▶ die herausfordernden Gefühle einer Grenzsetzung zu balancieren (Schuld, Scham, Ängste),
- ▶ die innere Vielstimmigkeit zu verstehen und zu ordnen,
- ▶ klar und stimmig zu kommunizieren,
- ▶ einen bewussten und flexiblen Umgang mit Grenzsetzungen zu erlernen,
- ▶ sich konsequenter zu verhalten,
- ▶ konkrete Übungen im Alltag auszuprobieren.

Das Kartenset besteht aus sieben Modulen, die jeweils farblich und durch ein Symbol gekennzeichnet sind.



**Embodiment**



**Reflexion**



**Prägungen**



**Gefühle und Bedürfnisse**



**Innere Dialoge**



**Kommunikation**

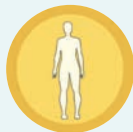


**Grenzen to go**



## Embodiment

Die Embodiment-Forschung zeigt, dass jede psychische Erfahrung auch im Körper Spuren hinterlässt (Storch et al., 2006). Die Interaktionen zwischen Körper, Geist, Psyche und Umwelt finden permanent statt. Das Zusammenspiel aus körperlichen, emotionalen, mentalen, beha-



vioralen und kontextuellen Faktoren hat auch Einfluss darauf, wie wir mit Grenzen umgehen.

So umgibt die Haut den gesamten Körper und fungiert damit als natürliche Grenze und Kontaktfläche, die wir abklopfend spürbar machen können (Karte 6). In der Übung »Schutzumhang« (Karte 3) stellen wir uns eine schützende Membran vor und stärken damit das Gefühl von Sicherheit.

Auch die Fähigkeit, sich zu öffnen und Grenzen zu erweitern, lässt sich körperlich durch Bewegung, Tanz und Musik erkunden (Karte 7). Für uns ist es essenziell, mit anderen Menschen und der Welt in einen Dialog zu treten. Der Körper kommuniziert Gefühle, Abneigungen und Wohlempfinden. Oft stimmen aber im Alltag der körperliche und der verbale Ausdruck nicht überein, dies lässt sich mit der Übung »Inkongruenz« bewusst machen (Karte 10). Die Fähigkeiten, ein »Nein« zu verkörpern und Belastendes abzuschütteln und loszulassen, bewahren vor Überlastung und stärken Selbstfürsorge und Selbstbestimmung. (Karte 5, 8). Toll ist, dass die Wirkung körperbasierter Übungen meist sofort und direkt erfahrbar wird. Diese Unmittelbarkeit ermutigt, sich und die eigenen Grenzen ernst zu nehmen und zeigt, dass Veränderungen möglich sind. Deshalb ist es sinnvoll, den Körper frühzeitig in die therapeutische und beraterische Arbeit einzubeziehen (Juchmann, 2025).

Die Karten des Moduls »Embodiment«:

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| (1) Grounding             | (6) Haut als Körpergrenze |
| (2) Körpersprache         | (7) Entgrenzung           |
| (3) Schutzumhang          | (8) »Nein« verkörpern     |
| (4) Schutz und Offenheit  | (9) Power-Position        |
| (5) Belastendes loslassen | (10) Inkongruenz          |

## Prägungen



Unser Umgang mit Grenzen ist durch Gesellschaft, Kultur, Familie und Erziehung geprägt. Die Karten dieses Moduls unterstützen dabei, diese prägenden Erfahrungen bewusst zu machen und zu reflektieren.

Wer waren unsere Vorbilder (Karte 21) und wie können wir selbst eine Inspirationsquelle für einen gelingenden Umgang mit Grenzen sein (Karte 30)? Prägende Erfahrungen in Kindheit und Jugend werden sichtbar gemacht (Karte 23, 24). Eine große Rolle spielen Glaubenssätze (Karte 28). Deshalb ist es so wichtig, sich einschränkende Grundüberzeugungen bewusst zu machen, um sie zu entkräften oder zu wandeln.

Die Karten des Moduls »Prägungen«:

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| (21) Vorbilder                  | (28) Glaubenssätze       |
| (22) Familie                    | (29) Zugehörigkeit       |
| (23) Kindheit                   | (30) Selbst Vorbild sein |
| (24) Jugend                     |                          |
| (25) Grenzverletzungen          |                          |
| (26) Kunst, Kultur und Religion |                          |
| (27) Schule und Ausbildung      |                          |





## Innere Dialoge



In unserem Inneren existieren verschiedene Stimmen, die sich für unterschiedliche Bedürfnisse einsetzen (Juchmann, 2023). Wir brauchen immer wieder die Kraft des Innehaltens, um zur Ruhe zu kommen und nach innen zu lauschen (Karte 41). Dann wird es möglich, den inneren Dialogen zuzuhören und zu erkennen, welche inneren Stimmen beim Thema »Grenzen« aktiv werden und wie ihre Botschaften lauten (Karte 42). Was fordert der People Pleaser (Karte 45), der es allen recht machen möchte und die eigenen Bedürfnisse vergisst? Und wie sieht der innere Gatekeeper aus, der die Grenzen beschützt (Karte 48)?

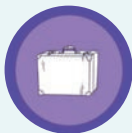
Wichtig ist es, eine innere Teamleitung zu etablieren (Karte 43), die allen Stimmen zuhören, sie begrenzen und ermutigen kann. Wenn die inneren Dialoge bewusst sind, ist es auch einfacher, nach außen die eigenen Grenzen klar zu kommunizieren.

Die Karten des Moduls »Innere Dialoge«:

- (41) Innere Ruhe
- (42) Inneres Team
- (43) Innere Teamleitung
- (44) Selbstbegrenzung
- (45) People Pleaser
- (46) Nie gut genug
- (47) Wunder Punkt
- (48) Gatekeeper
- (49) Brief an einen Teil
- (50) Dream-Team



## Grenzen to go



Das Setzen von Grenzen und auch das Erweitern von Grenzen braucht Übung und zwar am besten regelmäßig. Viele Klient:innen fragen sich: »Und wie bringe ich das jetzt in meinen Alltag?« Ganz praktisch und alltagstauglich gibt es in diesem Modul Ideen für Umsetzungen, die kreativ sind, Spaß machen und wirkungsvoll sind.

Ein vorausschauender Blick in den Tag sorgt dafür, sich auf Situationen vorzubereiten (Karte 61). Rückschauend lässt sich dann erkunden, was gelungen ist (Karte 62). Durch diese tägliche Reflexion bekommt das Thema »Grenzen« ganz selbstverständlich Aufmerksamkeit, neue positive Gewohnheiten lassen sich aufbauen.

Weil das Setzen und Erweitern von Grenzen Mut erfordert und herausfordernd sein kann, holen wir uns Unterstützung durch eine stärkende Begleitung (Karte 64), nutzen Sinnesanker im Alltag (Karte 66) und formulieren ermutigende Sätze (Karte 70).

Die Karten des Moduls »Grenzen to go«:

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| (61) Vorausschau          | (66) Sinnesanker     |
| (62) Rückschau            | (67) Konsequent      |
| (63) Türschild            | (68) Erweiterung     |
| (64) Stärkende Begleitung | (69) Schutzraum      |
| (65) Zeit beschützen      | (70) Stärkende Sätze |

# Impulse zur Anwendung

**Selbstreflexion und Selbsterfahrung.** Fangen Sie bei sich an. Das Thema »Grenzen« ist auch für uns Therapeut:innen und Berater:innen zentral und wichtig. Machen Sie sich deutlich, was Sie selbst im Umgang mit Grenzen als herausfordernd erleben und was Sie lernen möchten (Karten 15, 14). Bei welchen Klient:innen möchten Sie klarer Grenzen setzen? Ich schlage auch vor, die Vorausschau und den Rückblick zu einer regelmäßigen Gewohnheit werden zu lassen (Karten 61, 62). Sinnesanker für den Praxisraum stärken, machen Spaß und tun gut (66). Wir sind mit unserem Verhalten auch Vorbilder für die Menschen, mit denen wir arbeiten. Wenn wir ständig Stunden überziehen, den Konflikt scheuen und nicht gut für uns sorgen, wie sollen wir dann das Thema »Grenzen« stimmig und überzeugend mit unseren Klient:innen erarbeiten?

**Respekt und Würde.** Viele Menschen, mit denen wir arbeiten, haben Grenzverletzungen und Entwürdigungen erlebt. Deshalb ist es auch so wichtig, das Thema »Grenzen« von Anfang an in den Blick zu nehmen. Machen Sie sich bewusst, was Ihre Klient:innen brauchen, um sich sicher bei Ihnen zu fühlen. Fragen Sie sie, stellen Sie ihnen Wahlmöglichkeiten zur Verfügung. Lassen Sie die Klient:innen (mit-)entscheiden, welche Übungen sie ausprobieren möchten. Und vergessen Sie nicht, dass Grenzen auch Halt geben, den viele Menschen so nicht erlebt haben. Also formulieren Sie den Rahmen Ihres Hilfsangebots klar, markieren Sie die Möglichkeiten und die Grenzen. Respektieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers.

**Ressourcenorientierung.** Gerade beim Thema »Grenzen« fühlen sich Klient:innen immer wieder hilflos und ohnmächtig. Auch deshalb ist eine Ressourcenorientierung so wichtig (Karte 13). Und das bedeutet, auch auf die Stärken und Möglichkeiten zu schauen. Wo und wie ist es bisher gelungen, Grenzen zu setzen, mutig zu sein, für sich einzustehen? Wofür interessieren sich die Menschen? Der Kontakt zu Tieren kann eine wichtige Stütze im Umgang mit Grenzen sein. Sie zeigen uns, dass Abgrenzung etwas ganz Natürliches ist. Und wir können spüren, dass Nähe zu einem Tier guttut. So erzählte mir eine Klientin, dass sie zu ihren Katzen geht und sie streichelt, wenn sie sich emotional aufgewühlt fühlt. Überhaupt sind Sinnesanker (Karte 66) sehr hilfreich im Alltag.

**Raus aus der Vermeidung.** Viele psychische Symptome entstehen aus der Angst heraus, das Unangenehme und Herausfordernde könnte überwältigen. Deshalb werden Gefühle und Situationen vermieden. Doch das führt zu Einengung und Stagnation. Die Arbeit mit dem Thema »Grenzen« zeigt Wege aus der Vermeidungs- und Harmoniefalle heraus. Dabei gilt es, zu lernen, sich mit den unangenehmen Gefühlen von Angst, Scham, Schuld, Traurigkeit und Wut vertraut zu machen. Denn sie sind kein Zeichen von Schwäche oder Versagen. Ganz im Gegenteil: In diesen Gefühlen schlummern Kräfte für die eigene Entwicklung. Viele der Übungen dieses Kartensets ermutigen dazu, sich den eigenen – auch unangenehmen – Erfahrungen zuzuwenden (Karten 8, 12, 14, 25, 32, 35, 38, 45, 46, 47). Dazu braucht es natürlich Möglichkeiten der Selbstregulation, die sich zum Beispiel im Modul »Embodiment« finden. Und immer wieder ist eine Erlaubnis von außen durch die Therapeutin und auch aus dem eigenen Inneren nötig, die eigenen Bedürfnisse vertreten und

Grenzen setzen zu dürfen. Raus aus der Vermeidung heißt auch rein in die Erfahrung und ins Handeln! Und dazu bieten diese Übungskarten viele Möglichkeiten.



**Gemeinsamer Tanz:** Mit Menschen zu sprechen und sie zu unterstützen, gleicht einem Tanz. Es braucht die Kompetenz, zu führen, Impulse zu geben, Vorschläge zu machen und auch zu stoppen. Gleichzeitig ist die Fähigkeit gefragt, zu folgen, Ideen der Klient:innen aufzugreifen und sie bei eigenen, stimmigen Entscheidungen zu ermutigen. Und der fliegende Wechsel von einem zum anderen will gelernt sein. Sie können Klient:innen das gesamte Kartenset mitgeben und selbst Übungen auswählen lassen. Sie können eine Vorauswahl treffen oder Methoden gezielt vorschlagen. Seien Sie offen für das »Nein« des Klienten und würdigen Sie es als Zeichen von Selbstbestimmung. Laden Sie aber auch ein zu neuen Erfahrungen. Tanzen Sie mit Respekt und Neugier.

## **Spiele und Experimentieren.**

Ein Kartenset hat schon per se etwas Spielerisches. Es macht neugierig und lädt zum Ausprobieren ein. Und durchs Spielen mit Impulsen und Übungen lässt sich lernen. Ich möchte dazu ermutigen, die Methoden auszuprobieren und auch eigene Ideen und Erweiterungen zuzulassen. Wir brauchen nicht nur Grenzsatzungen, wir profitieren auch von Grenzerweiterungen. Deshalb schenken Sie auch den Übungen zur Erweiterung der eigenen Limitierungen Aufmerksamkeit (Karten 7, 17, 50, 68).

Grenzen geben Halt und Orientierung. Und sie machen uns (paradoxerweise) frei!



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102425

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Alle Rechte vorbehalten

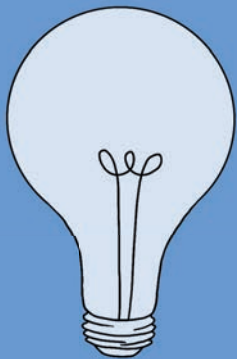
Lektorat: Franziska Rohde

Herstellung: Marah Ehret

Satz: Agatha Friedsam

Druck: Pario Print Krakow

Printed in Poland





## KOMFORTZONE, LERNZONE, PANIKZONE

Die Komfortzone bezeichnet den Erfahrungsbereich, in dem Sie sich sicher und wohlfühlen. Malen Sie einen Kreis auf ein leeres großes Blatt und schreiben Sie hinein, was Ihnen hilft, in diesem Wohlfühlbereich zu sein und zu bleiben. Woran merken Sie ganz konkret, dass Sie die Grenze Ihrer Komfortzone erreichen?

Nun malen Sie einen weiteren Kreis um den ersten Kreis herum, dies ist die Lernzone. Was hilft dabei, die eigenen Grenzen zu erweitern und neue Erfahrungen zu machen?

Der Kreis um den zweiten Kreis herum bezeichnet die Panikzone. Woran bemerken Sie, dass Sie sich dieser Zone von Überforderung und Ohnmacht nähern? Und wie können Sie wieder in die Lern- oder Komfortzone zurückkehren?



## GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE

Auch, wenn es um das Setzen von Grenzen geht, spielen Gefühle eine wichtige Rolle: Sie weisen auf unsere Bedürfnisse hin. Lesen Sie sich bitte die Beispiele durch. Wie fühlen Sie sich und was brauchen Sie vermutlich in den jeweiligen Situationen?

- ▶ Ihre Eltern akzeptieren nicht, dass Sie das nächste Weihnachtsfest mit Ihrem neuen Partner verbringen möchten.
- ▶ Sie bekommen immer neue Arbeitsaufgaben übertragen und sagen »Nein« dazu.
- ▶ Eine Freundin erzählt ständig von ihren Problemen, aber hört Ihnen nicht zu.
- ▶ Eine Ihnen wichtige Person sagt die Teilnahme an einer gemeinsam geplanten Reise ab.
- ▶ Sie nehmen sich eine längere Auszeit und tun das, was Sie möchten.



## KONTAKT

Sie brauchen eine zweite Person für diese Übung. Stellen Sie sich in einem angenehmen Abstand einander gegenüber.

- (1) Gehen Sie zunächst weit auseinander, schauen Sie sich aber dabei gegenseitig in die Augen.
- (2) Dann gehen Sie langsam aufeinander zu und bleiben in einem Abstand von ca. 1,5 m stehen.
- (3) Experimentieren Sie damit, sich anzuschauen, die Augen zu schließen oder wegzuschauen.
- (4) Dann gehen Sie aufeinander zu, bis sich die ausgestreckten Hände berühren. Spüren Sie den Kontakt der Hände.
- (5) Nun drehen Sie sich um und stellen sich Rücken an Rücken. Nehmen Sie den Rückenkontakt wahr.
- (6) Abschließend setzen Sie sich zusammen und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus.

