

bewerben oder nicht bewerben. Es beeinflusst unsere Ja's und Neins, unsere Beziehungen, die Art, wie wir unsere Kinder erziehen, wofür wir uns entschuldigen, wie wir uns halten, ob wir aktiv am Leben teilhaben oder uns, weil wir uns für klein und unbedeutend halten, ergeben und unser Schicksal akzeptieren, anstatt das Leben zu genießen.

Machen wir uns nichts vor: Es ist leichter, etwas über Grenzen zu lernen und sich klarzumachen, was sie für uns bedeuten, wenn wir das nur mit uns selbst ausmachen müssen. Knifflig wird es erst, wenn es gilt, diese Grenzen anderen Menschen gegenüber zu behaupten, auch in schwierigen Situationen. Denn dann kann es zu Ärger

und Reibereien kommen, und wir müssen lernen, tief durchzuatmen und mutig zu unseren Überzeugungen zu stehen. Wir alle verdienen Grenzen, die uns beschützen, glücklich machen und gesund erhalten. Aber im Zusammenleben mit anderen neigen Grenzen dazu aufzuweichen. Daher müssen wir lernen, mit anderen so zusammen zu sein, dass es für uns gesund, angenehm und sicher ist. Wir wollen, dass andere glücklich sind, und sind mitunter sogar bereit, unser eigenes Glück dafür zu opfern. Doch es kann nicht unsere Aufgabe im Leben sein, zur Seite zu treten, uns wegzuducken oder aus dem Weg zu gehen, um anderen das Leben leichter zu machen. Wirklich nicht. Auch uns gebührt Platz. Auch wir dürfen

uns freuen, uns wahrgenommen, anerkannt, gleichberechtigt, vom Leben angestrahlt und wertvoll zu fühlen.

Und jetzt stürzen wir uns kopfüber in diese Grenzkiste! In dieses Buch, das erklärt, was Grenzen sind, wie sie in verschiedenen Situationen gezogen werden und wie wir damit anfangen können, unseren Stand und unsere Stimme zu finden und manche Verhaltensweisen über Bord zu werfen, die wir im Lauf des Lebens übernommen haben. Du kannst während der Lektüre schon einmal üben, deine Grenzen zu behaupten. Vielleicht liest du das Buch in einem Rutsch durch und füllst erst dann die Arbeitsblätter aus. Oder du pickst dir die Kapitel heraus, die dich am stärksten ansprechen – zu bestimmten Bereichen

deines Lebens, in denen du an schwammigen Grenzen leidest. Oder du machst die Arbeitsblätter zuerst, um herauszufinden, was momentan in deinem Leben die meisten Reibungen verursacht. Schreib ruhig Anmerkungen an die Seitenränder, unterstreiche Passagen oder leite Fotos davon an andere weiter, um später darüber zu diskutieren. Es ist dein Buch – lies es auf deine Art.

Jayne

PS: Du findest mich auch online. Schau einfach mal vorbei und sag Hallo.

 [Twitter](#)  [Instagram](#) @jaynehardy_

*1 Mit welchem Recht
schreibe ich dieses
Buch?*

Als ich mich zum ersten Mal mit dem Konzept von Grenzen auseinandersetzte, war es, als öffnete sich mir ein Fenster zu einer Parallelwelt: einer Welt, in der ich mich viel selbstbestimmter fühlte, in der ich viel ruhiger war und in der ich viel weniger das Gefühl hatte, alle würden