

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-Saga zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge meines Podcasts. Heute mit dem Thema, wenn andere glauben zu wissen, was du gerade brauchst und was das mit dir macht.

Ja, Abgrenzen ist für Ja-Sager oder People-Pleaser eine Grundvoraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Aber wie kommt man da hin? Ja, das ist eine sehr spannende Frage. Ich habe zwei Beispiele aus meinem Leben.

Ein Beispiel, wo ich mich nicht abgegrenzt habe und mein Leben eine völlige Katastrophe geworden ist. Und ein Beispiel, wo ich mich erfolgreich abgegrenzt habe. Ein Beispiel liegt schon ziemlich lange zurück.

Ich habe ein eigenes Haus gehabt, war ziemlich groß. Es war sogar auch als Zweifamilienhaus deklariert. Die untere Wohnung war fast frei.

Ich hatte dort mein Büro eingerichtet und wollte ein Musikzimmer noch dazu haben. Sie hatte sogar noch eine eigenständige Küche. Und oben noch mal eine separate, vollständige Wohnung.

Da meinte jemand, ja, das Haus ist doch viel zu groß für dich. Und ich habe jemanden, der sucht gerade eine Wohnung. Und du könntest ja unten vermieten.

Und es würde ja sogar vom Finanzamt Steuervergünstigungen bekommen. Quasi noch als Benefit draufgesetzt. Ja, vom Finanzamt könntest du ja eine Steuervergünstigung bekommen.

Mein Gefühl hat die ganze Zeit Nein geschrien. Ich wollte nie vermieten. Ich kannte das aus noch weiterer Vergangenheit, wo meine Eltern das Haus meiner Großmutter verwaltet haben und weitervermietet haben.

Es war die reinste Katastrophe. Ich habe auch gelernt, dass Wünsche oder ja, innere Wünsche, wenn du sie nicht weiterverfolgst oder fremdbestimmt sind, fremdbestimmte Bedürfnisvermutungen ist das Stichwort, was hier gerade greift, wenn jemand zu dir sagt, Hey, ich glaube, das könnte dir gerade guttun. Und das solltest du auch tun.

So war das damals. Ich habe mich einfach schlecht gefühlt. Ich hatte ein schlechtes Gewissen.

Aber mein System sagt die ganze Zeit Nein. Aber mein Kopf ja. Und deshalb hatte ich ein Mir quasi wie ein Krieg.

Ich fühlte mich schlecht. Ich hatte ein schlechtes Gewissen. Ich wollte dieser Person gefallen.

Ich habe dann diese Vermietung stattgegeben. Das heißt, die Person hat sich das angeschaut. Ja, wir waren auch uns sehr sympathisch.

Und dann ist sie eingezogen. Die erste Zeit lief es ganz gut. Ja, es gefiel mir sogar, dass monatlich sogar ein kleiner Betrag auf mein Konto einging.

Und dann passierte Folgendes. Ja, ganz schnell. Sie hatte eine Bekannte.



Ja, Bekannte. Sie wollte ganz gerne mit dieser Bekannten zusammenleben und musste ganz schnell ausziehen. So, was ist jetzt in meinem System passiert? Oh, Holland in Not.

Es kommt ja keine Einnahme mehr. Und ich war völlig in Not und fragte immer Leute herum. Leute, kennt ihr jemanden, der eine Wohnung sucht? Ich will ganz schnell weiter vermieten.

Ich hatte sogar eine Empfehlung bekommen. Und die ist dann auch tatsächlich eingezogen. Aber ich wollte es dennoch irgendwie nicht.

Und was ist dann passiert in den weiteren Monaten? Viele, viele Katastrophen, weil es nicht zu mir gehörte. Ich wollte jemandem gefallen. Und dadurch sind im Außen unglaublich viele Dinge passiert, die ja mir nicht guttaten.

Ja, das untere Badezimmer musste neu gemacht werden. Das Geld war knapp, aber es musste trotzdem gemacht werden. Die Vermieterin oder die Mieterin hatte so einen Stress gemacht.

Und ja, wir passten überhaupt nicht zusammen. Ich fühlte mich einfach total unwohl. Ich fühlte mich absolut unwohl.

Und das in meinem eigenen Zuhause. Wenn ich schon auch eine Arbeit habe, die mir nicht gefällt und dann nach Hause komme und dann noch Stress habe zu Hause, dann ist komplett Sense. Und das geht gar nicht.

Ein Zuhause sollte wirklich ein Raum sein, in dem du dich wirklich tatsächlich wohlfühlst. Das habe ich dann auch lernen dürfen. Und da habe ich auch ganz viel drüber nachgedacht.

Ja, wie kann ich mich denn jetzt abgrenzen? Ich habe dann die Kündigung irgendwann ausgesprochen, was mir dann auch tatsächlich gut tat. Auch wenn es dann hieß, dass ich monatlich keine Summe Geld mehr auf mein Konto bekommen. Aber es hat mein Leben zu einer Katastrophe werden lassen.

In den letzten zwei Wochen kam dieses Thema Abgrenzen immer mal wieder auf. Ich bin schon etwas geübter in meiner Persönlichkeit, kann meine Emotionen benennen. Und da traten einige Leute auf mich zu und sagten, ja, du musst doch das und das kaufen, weil du das und das bist.

Dann dachte ich in dem Moment, woher will diese Person denn das wissen, was ich bin und was ich jetzt gerade brauche? Ich fühlte erstmal wieder in meinem System, dass jemand über meine Grenze getreten ist. Aber ich konnte sofort entscheiden. Und ich habe dieser Person gesagt, ja, ich bevorzuge doch lieber das und das.

Und ich bin doch eher das und das. Ich muss mich doch liebevoll abgrenzen. Das war der erste Aspekt.

Dann kam die gleiche Person noch einmal und fragte mich, ja, viele Leute sollten ja dies und das haben. Willst du mit auf eine Liste? Da habe ich mein System gefragt. Warum will ich das denn überhaupt? Was sind das für Verpflichtungen? Ja, auch wenn ich für diese Person viel bedeute, muss ich das wirklich? Und in welcher Energie? Es ist schon das nächste Level, sich abzugrenzen.



Will ich Menschen unterstützen, die vom Mindset her schon sich Katastrophen zurecht denken? Es gibt in Deutschland eben halt diese Vorsorgemöglichkeit. Und viele Versicherungen arbeiten auch mit der Angst. Wenn du jetzt das kaufst, dann bist du völlig abgesichert.

Ist es denn wirklich so? Ja, Sicherheit. Wenn man nach Sicherheit strebt und immer in Horrorszenarien oder Katastrophenszenarien denkt, ja, dann wird irgendwann genau das zur Realität. Ich habe das schon einmal erlebt.

Ein weiteres Beispiel. Man hat mich auf eine Liste gesetzt. Das war in meinem Familienbereich und die Personen konnten nicht mehr für sich sprechen.

Was das für Verantwortung mit sich bringt, habe ich dann für mich herausgefunden. Und ich kam mit dieser Verantwortung überhaupt nicht zurecht. Erstmal, weil die Person mir zu nahe stand.

Zweitens hatte ich gerade selbe Herausforderung, mein eigenes Leben zu gestalten. Das war schon wieder eine Fremdbestimmung. Und ich hatte überhaupt gar keine Möglichkeit oder ja Fokus oder Energie, mich auf diese Vorsorge, die Pflicht, die dann plötzlich dabei entstanden ist, darauf zu konzentrieren.

Und dadurch sind auch ganz viele Katastrophen passiert. Auch da fehlte eine Abgrenzung. Jetzt habe ich mich wieder abgegrenzt.

Erfolgreich. Ich habe gesagt, das ist nicht in meinem System und ich möchte dein Gedankenenergie nicht supporten. Denn wenn ich diese Entscheidung getroffen hätte, hätte ich rein unterbewusst auch immer wieder eine Energie von mir abgegeben, die noch das Signal dieser Person mit dem Fokus, mir kann doch was Schlimmes passieren, noch verstärken.

Also das sind schon mal ganz wesentliche Aspekte, was es in deinem Körper ausmachen kann. Rein energetisch oder auch rein von den Emotionen her. Und darum geht es, sich immer wieder abzugrenzen.

Ja, es gibt verschiedene Personentypen. Ja, da darf ich auch gerne mal wieder ablesen. Denn ich bin eher ein Mensch, der freisprechen kann.

Es gibt eher drei Typen von Menschen, die glauben zu wissen, was du gerade brauchst. Zum Beispiel ist es der erste Typ, die Projektionisten. Sie sehen dich nicht, sie sehen nur sich selbst in dir.

Und das ist, ja, mit den Sätzen, die sie dann sagen, ja, ich hätte das anders gemacht oder so solltest du es auch tun, kommen dann solche Sätze, was dann noch in dir zusätzlich das Gefühl verstärkt, ich muss doch dieser Person jetzt gefallen, weil die Person das ja auch gemacht hätte. Ich muss es ja auch machen. Aber warum glaubst du denn, musst du das machen? Da kommen wir gleich nochmal drauf zu.

Der zweite Typ ist immer, ja, die Kontrolleure. Sie halten sich für rational und lösungsorientiert. Sie meinen es gut, aber sie kennen eben halt deine Grenzen nicht.

Das sind oft Eltern, Führungskräfte oder alte Hasen, die meinen, sie müssen über deine Grenze treten. Typ 3, die Ja-Sager mit einem Helferkomplex, zu dem ich natürlich auch gehörte. Sie sagen eben halt zu einem Ja und erwarten das von dir natürlich auch.



Gritzen setzen ist für sie eben halt ein fremdes Konzept oder bringt sie eben halt aus dem Konzept. Die Schattenseite ist eben halt, ja, dass diese emotionale Sichtbarkeit nicht gegeben ist. Sie wurden nicht gesehen oder ich wurde auch damals nicht gesehen.

Und das ist dann eben halt das Problem, dass sie dann das damit kompensieren wollen und dadurch wieder gesehen werden wollen. Da darf man sich wieder die Frage stellen mit dem Helferkomplex. Tut mir das jetzt gerade gut? Tue ich das wirklich für mich, es ist meins? Geht es zu mir oder mache ich das wieder für eine andere Person? Aber wie komme ich jetzt da raus? Ich sage immer wieder, es ist der innerliche Dialog.

Immer wieder mit den Emotionen arbeiten. Wie ich es schon zu Anfang gesagt habe, dass ich mehr mit den Emotionen, oder dass ich die Emotionen benennen kann. Das kam nur zustande, weil ich mit dem Dialog begonnen habe, mit meinem Körper zu sprechen.

Ich habe gewisse Übungen gemacht. Ich habe in den Spiegel geschaut. Ich habe mich angeschaut.

Was kommt denn da wirklich hoch? Ich frage immer wirklich meine innerlichen Stimmen. Was meint ihr dazu? Was ist denn da los? Oder warum gibst du mir gerade dieses Gefühl? Was ist das für ein Gefühl? Woher kenne ich das? Was ist das Geschenk in dieser Situation? Es sind all diese Fragen, mit denen man immer wieder aus diesen Sachen herauskommen kann, um Erkenntnisse zu sammeln. Erkenntnisse, Verständnis aufbauen und dann das Verhalten loszulassen.

Und dann sich klar zu sein, hey, diese Emotion, die ich gerade spüre, ich spüre gerade ein Signal in meinem Körper und mein Körper ist mir heilig und der sagt mir gerade nein. Und dann darf ich liebevoll kommunizieren. Nicht in Wut.

Die Emotionen dürfen klar sein. Wut darf auch da sein. Die Emotionen, die Negativ-Emotionen nicht wegdrücken, sondern sie wirklich zu verstehen.

Ja, es ist oft immer so, dass dann ja auch man sich selbst entfremdet, wenn man anderen immer was erfüllen will. Man entfremdet sich selbst. Man tut nicht das, man tut es aus Schuld.

Man tut nicht das, was man will. Man tut es aus Schuld, anstatt es wirklich von reinem Herzen auszumachen. Wenn es wirklich dein Herz sagt, hey, ich will das machen, dafür stehe ich ein, dann mache ich das auch.

Und das ist ein wesentlicher Aspekt, ein Führungsaspekt, sich selbst zu führen, wenn man seine Emotionen kennt und auch für seine Emotionen einsteht und wirklich im Außen, entweder in Schriftform oder auch verbal, also mit der Stimme, sich vor einer Person hinstellt und sagt, ja, es ist schön, dass du diese Frage jetzt mir gerade stellst, aber ich bin nicht deiner Meinung. Ich kann deine Meinung nicht teilen. Wie gesagt, in den letzten zwei Wochen kamen echt einige Aspekte noch mal, wo ich mich liebevoll abgrenzen durfte und ich sagte, tut mir leid, ich muss noch nicht mal tut mir leid sagen, ich sage einfach, ich bin nicht deiner Meinung, ich teile nicht deine Meinung, ich fühle das nicht so und es ist deine Welt, die du gerade versuchst, auf mich zu provozieren und du darfst gerne in deiner Welt bleiben und darfst gerne deine Emotionen für dich klären.

Somit habe ich eine ganz klare Abgrenzung. Wenn du die Grundvoraussetzung beherrschst, mit deinen Emotionen immer wieder in Kontakt trittst, dann passiert folgende Macht. Du stehst



in deiner Kraft, du weißt, das tut dir gerade nicht gut und dann kannst du liebevoll kommunizieren und somit hast du die Macht wieder zurückgewonnen und bist in deiner Kraft.

Das fühlt sich vielleicht im ersten Moment seltsam und komisch an, weil dein System das nicht gelernt hat. Woher kennst du denn das überhaupt? Ja, aus der Kindheitsprägung, weil wir den Menschen gefallen wollten, zum Beispiel die Eltern. Denen wollten wir gefallen, weil sie gesagt haben, das musst du so machen, weil ich glaube, das tut dir gerade gut.

Es ist eine Form der Abhängigkeit. In den ersten sieben Jahren bist du quasi abhängig von deinen Eltern, weil sie dafür verantwortlich sind, dein Überleben zu sichern. Und wenn sie das getan haben, dann darfst du anfangen zu lernen, dich abzugrenzen.

Das kannst du auch schon vorher machen. Wenn du schon so klar im Kopf bist, nur ich war es vorher nicht oder ich mein ganzes Leben lang war fremdbestimmt. Und das darf man erkennen, woher es kommt.

Du lebst nicht in der Vergangenheit, weil viele Menschen sagen, ja, du lebst dann in der Vergangenheit, wenn du nur in der Vergangenheit rumwühlst. Ja, aber man darf auch in die Vergangenheit gehen, um Verständnis aufzubauen, um es dann wirklich loszulassen, um das Neue wirklich zu trainieren. Alte Erfahrungen werden immer im Körper drin bleiben.

Sie werden als Erinnerung da sein. Aber die Hauptaufgabe ist, die Emotionen klar zu benennen, Frieden zu finden. Und wenn du den Frieden hast, du merkst zwar, oh, ist es gerade komisch im Körper, dann darfst du liebevoll im Außen kommunizieren.

Hat dir diese Folge gefallen, dann lass doch gerne mal einen Kommentar hier, entweder hier auf Spotify oder auf YouTube. Und du darfst dich auf meinem Instagram verbinden und weiteren Content dort für dich wahrnehmen. Du kannst auch diese Podcast-Folge auf meiner Webseite nochmal nachlesen.

Ich werde es dann zu gegebener Zeit reinstellen. Den Link oder die Links stelle ich auch hier in dieser Beschreibung mit hinein. Somit wünsche ich dir eine wunderschöne Woche und immer schön Nein sagen üben.

Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

