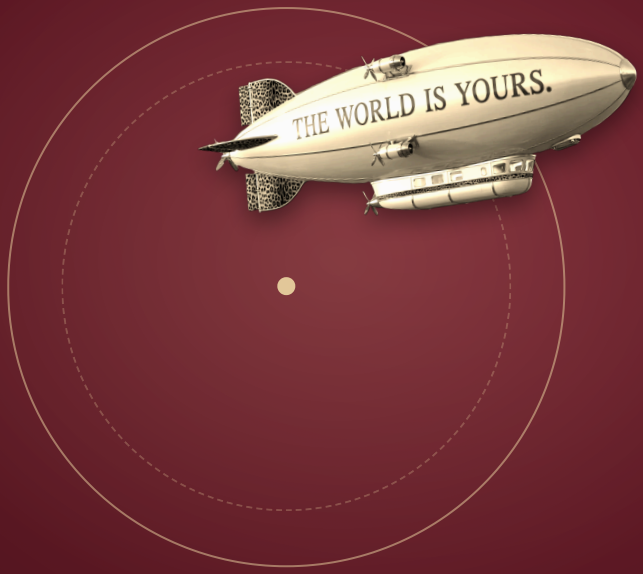
rumyoniq.



DER GRENZEN-GUIDE · ARBEITSHEFT

Nein sagen, ohne dich schuldig zu fühlen.

Für Frauen, die für alle da sind und sich selbst dabei verlieren.

16 SEITEN 14-TAGE-TAGEBUCH ZUM AUSDRUCKEN

RUMEYSA MISIR

RUMYONIQ.DE

BEVOR DU ANFÄNGST

Schön, dass du da bist.



Vielleicht kennst du das: Jemand fragt, und dein „Ja“ ist schneller draußen als dein Gedanke. Später ärgerst du dich, bist erschöpft oder ziehst dich zurück. Und beim nächsten Mal passiert es wieder.

In meiner Arbeit mit Familien und Frauen in Krisen habe ich das sehr oft erlebt. Fast nie fehlt es an Wissen. Es fehlt an Sicherheit im Körper, um bei sich zu bleiben, wenn jemand enttäuscht ist.

Dieses Heft ist kein Ratgeber zum Durchlesen. Es ist ein Arbeitsheft. Es hilft dir, dein Muster zu erkennen, Sätze zu finden, die zu dir passen, und sie Schritt für Schritt auszuprobieren.

Rumeysa

So nutzt du dieses Heft

1
Druck es aus oder nutze ein Notizbuch daneben. Schreiben wirkt anders als Denken.

2
Nimm dir 15 Minuten pro Kapitel. Nicht alles an einem Abend.

3
Sei ehrlich, nicht perfekt. Niemand außer dir liest das.

4
Starte danach das 14-Tage-Tagebuch. Dort passiert die Veränderung.

Inhalt

01	Warum Grenzen so schwerfallen	3
02	Selbsttest: Wie steht es um deine Grenzen?	4
03	Die vier Arten von Grenzen	5
04	Dein Körper merkt es zuerst	6
05	Woher dein Muster kommt	7
06	Die Grenz-Formel in vier Schritten	8
07	30 Sätze, die du sagen kannst	9
08	Deine Situationen, deine Antworten	11
09	Wenn das Schuldgefühl kommt	12
10	Das 14-Tage-Grenzen-Tagebuch	13

KAPITEL 01

Warum Grenzen so schwerfallen.

Wenn dir Nein sagen schwerfällt, ist das kein Charakterfehler. Meist hat es einmal Sinn ergeben, sich anzupassen. Es hat dich geschützt.

1. Dein Nervensystem will Sicherheit

Unser Körper unterscheidet nicht sauber zwischen echter Gefahr und sozialer Spannung. Ein enttäuschter Blick, ein kühler Ton, eine unbeantwortete Nachricht: Für ein wachsames Nervensystem kann das wie Alarm wirken. Neben Kampf, Flucht und Erstarrung gibt es eine vierte Schutzreaktion, die oft „Fawn" genannt wird: **gefallen, beschwichtigen, anpassen.** Wer früh gelernt hat, dass Harmonie Sicherheit bedeutet, greift automatisch zu dieser Reaktion.

2. Familienregeln wirken weiter

In jeder Familie gibt es unausgesprochene Regeln. „Wir streiten nicht." „Was sollen die Leute denken?" „Mama darf man nicht belasten." Als Kind hältst du dich daran, weil du dazugehören willst. Als Erwachsene laufen diese Regeln oft noch im Hintergrund, obwohl die Situation längst eine andere ist.

3. Selbstwert hängt an Leistung

Viele Frauen haben gelernt: Ich bin wertvoll, wenn ich gebraucht werde. Dann fühlt sich jedes Nein an, als würde man den eigenen Platz riskieren.

Was das für dich bedeutet

Du musst nicht „stärker" werden. Du darfst deinem Körper Schritt für Schritt zeigen, dass ein Nein überlebbar ist. Jede kleine Grenze, die du setzt und die gut ausgeht, ist eine neue Erfahrung für dein Nervensystem.

Was davon kennst du? Schreib einen Satz dazu.

KAPITEL 02

Selbsttest: Wie steht es um deine Grenzen?

Kreuz spontan an. Es gibt kein richtig oder falsch. Der Test ist eine Momentaufnahme, keine Diagnose.

AUSSAGE	SELTEN 0	MANCHMAL 1	OFT 2
1. Ich sage Ja, bevor ich überlegt habe, ob ich will.	○	○	○
2. Wenn jemand enttäuscht ist, fühle ich mich sofort schuldig.	○	○	○
3. Ich erkläre und rechtfertige mich lange, wenn ich etwas ablehne.	○	○	○
4. Ich übernehme Aufgaben, damit es keinen Ärger gibt.	○	○	○
5. Ich merke erst Stunden später, dass mich etwas gestört hat.	○	○	○
6. Ich fühle mich für die Gefühle anderer verantwortlich.	○	○	○
7. Ich bin oft erschöpft, obwohl ich „nichts Besonderes“ gemacht habe.	○	○	○
8. Ich traue mich nicht, nach etwas zu fragen, das ich brauche.	○	○	○
9. Ich antworte auf Nachrichten sofort, auch wenn es mir nicht passt.	○	○	○
10. Ich ärgere mich still über Menschen, denen ich nie Nein gesagt habe.	○	○	○
11. Ich habe Angst, als egoistisch oder schwierig zu gelten.	○	○	○
12. Meine eigenen Pläne verschiebe ich zuerst.	○	○	○

Meine Punkte: _____ von 24

0 bis 8 Punkte

Du hast schon ein gutes Gespür für dich. Nutze das Heft, um einzelne schwierige Situationen zu klären.

9 bis 16 Punkte

Du gibst häufig mehr, als dir guttut. Die Kapitel 04 bis 07 sind für dich besonders wertvoll.

17 bis 24 Punkte

Anpassen ist bei dir ein tiefes Muster. Sei geduldig mit dir. Fang mit sehr kleinen Grenzen an, und hol dir Begleitung, wenn es dich stark belastet.

KAPITEL 03

Die vier Arten von Grenzen.

Eine Grenze ist keine Mauer. Sie ist eine Information: So geht es mir gut, so nicht. Sie zeigt anderen, wie sie gut mit dir umgehen können.

Körperliche Grenzen

Nähe, Berührung, Raum, Ruhe, Schlaf, Essen.

Beispiel: „Ich möchte heute nicht umarmt werden."

Wo spürst du hier gerade Druck?

Emotionale Grenzen

Welche Gefühle du trägst, welche Gespräche du führst, wie man mit dir spricht.

Beispiel: „In diesem Ton rede ich nicht weiter."

Wo spürst du hier gerade Druck?

Zeitliche Grenzen

Wofür du deine Zeit und Energie gibst, Pausen, Feierabend.

Beispiel: „Am Sonntag bin ich nicht erreichbar."

Wo spürst du hier gerade Druck?

Digitale und materielle Grenzen

Erreichbarkeit, Nachrichten, Geld, Dinge, die du verleihst.

Beispiel: „Ich antworte abends nicht mehr auf Nachrichten."

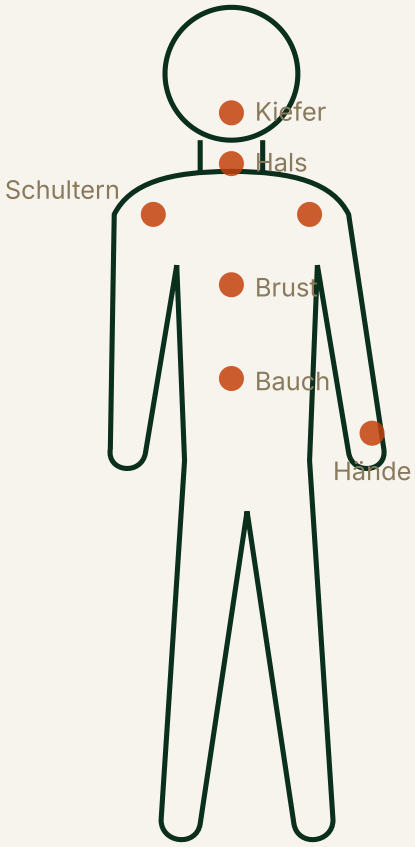
Wo spürst du hier gerade Druck?

Gut zu wissen: Eine Grenze bezieht sich auf **dein** Verhalten, nicht auf das der anderen. „Du darfst nicht mehr anrufen" ist eine Forderung. „Nach 21 Uhr gehe ich nicht mehr ans Telefon" ist eine Grenze. Die setzt du um, egal wie die anderen reagieren.

KAPITEL 04

Dein Körper merkt es zuerst.

Lange bevor dein Kopf „Nein“ denkt, hat dein Körper es schon gesagt. Wer diese Signale früh bemerkt, gewinnt Zeit für eine ehrliche Antwort.



Woran merkst du, dass dir etwas zu viel ist? Kreuz an.

- [ ] Mein Kiefer spannt sich an.
- [ ] Mein Hals wird eng, ich räuspere mich.
- [ ] Meine Schultern ziehen hoch.
- [ ] Mein Herz schlägt schneller.
- [ ] Mein Bauch zieht sich zusammen oder mir wird flau.
- [ ] Ich lächle, obwohl mir nicht danach ist.
- [ ] Ich werde müde oder innerlich leer.
- [ ] Ich spüre Groll, oft erst später.
- [ ] Anderes: _____

Groll ist ein Wegweiser

Groll entsteht oft da, wo eine Grenze schon überschritten wurde. Er ist kein schlechtes Gefühl, sondern eine Nachricht: Hier ist etwas für dich nicht in Ordnung.

Bei wem oder in welcher Situation spürst du diese Signale am häufigsten?

KAPITEL 05

Woher dein Muster kommt.

Viele unserer Reaktionen haben wir nicht selbst ausgesucht. Wir haben sie in unserer Familie gelernt, oft über Generationen. Wer das erkennt, kann neu wählen.

Welche Sätze hast du früher oft gehört oder gespürt?

- ☐ „Sei lieb und mach keinen Ärger."
- ☐ „Familie geht vor."
- ☐ „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen."
- ☐ „Du bist doch die Große / die Vernünftige."
- ☐ „Was sollen die Leute denken?"
- ☐ „Stell dich nicht so an."
- ☐ „Über so etwas spricht man nicht."
- ☐ „Ein gutes Mädchen widerspricht nicht."

Welcher Satz war bei euch „Gesetz"? Schreib ihn auf.

Wer in deiner Familie hat auch kaum Nein gesagt? Was ist mit dieser Person passiert?

Wie würdest du diesen Satz heute für dich umschreiben?

Beispiel: aus „Mach keinen Ärger" wird „Ich darf etwas sagen, auch wenn es kurz unangenehm wird."

Ein Blick über die Generationen

In meiner Arbeit nutze ich dafür das Genogramm: eine Landkarte deiner Familie über drei Generationen. Darauf werden Muster sichtbar, die man allein kaum sieht. Oft ist das der Moment, in dem Schuld leichter wird, weil klar wird: Das hat nicht bei mir angefangen.

KAPITEL 06

Die Grenz-Formel in vier Schritten.

Du musst nicht schlagfertig sein. Es reicht, wenn du einen kleinen Moment Abstand gewinnst und dann klar sagst, was für dich gilt.

1
Wahrnehmen
Achte auf dein Körpersignal aus Kapitel 04. Das ist dein Startzeichen.

2
Pause
Antworte nicht sofort. Ein Satz verschafft dir Zeit (siehe unten).

3
Klar sagen
Kurz, freundlich, ohne lange Begründung. Sprich von dir.

4
Aushalten
Das unangenehme Gefühl danach ist normal. Es ist kein Beweis, dass du falsch lagst.

Der wichtigste Satz in diesem Heft

„Ich überlege es mir und melde mich bis morgen."

Mit diesem Satz schützt du dich vor dem automatischen Ja. In der Zeit danach kann dein Nervensystem sich beruhigen, und du entscheidest bewusst.

Weniger erklären

Je länger die Begründung, desto mehr Angriffsfläche. Ein Grund reicht, oft reicht gar keiner. Vergleiche:

Vorher

„Es tut mir so leid, eigentlich würde ich ja gern, aber diese Woche ist echt viel los und ich weiß nicht, ob ich es schaffe, vielleicht ginge es irgendwie, aber …"

Nachher

„Danke, dass du an mich denkst. Diesmal sage ich ab."

Formuliere deine eigene „Nachher"-Version für eine Situation, die gerade ansteht:

KAPITEL 07

30 Sätze, die du sagen kannst.

Markier die Sätze, die sich nach dir anfühlen. Lies sie laut. Ein Satz, den du schon einmal gesagt hast, kommt im Ernstfall leichter heraus.

Zeit gewinnen

- „Ich überlege es mir und melde mich."
- „Das kann ich gerade nicht entscheiden."
- „Lass mich kurz in meinen Kalender schauen."
- „Ich brauche einen Moment, bevor ich antworte."
- „Darauf antworte ich dir morgen in Ruhe."

Freundlich Nein sagen

- „Danke für die Einladung, diesmal bin ich nicht dabei."
- „Das passt für mich gerade nicht."
- „Ich möchte das nicht übernehmen."
- „Das ist mir zu viel, ich sage ab."
- „Nein, aber danke, dass du gefragt hast."

Ein Teil-Ja anbieten

- „Den ganzen Tag schaffe ich nicht, eine Stunde schon."
- „Diese Woche nicht, nächste Woche gern."
- „Ich kann dir den Kontakt geben, mehr nicht."
- „Ich helfe dir beim Start, den Rest machst du allein."

Wenn jemand nachbohrt

- *„Ich verstehe, dass du enttäuscht bist. Meine Antwort bleibt."*
- *„Ich habe mich entschieden."*
- *„Ich möchte das nicht weiter diskutieren."*
- *„Wie gesagt: Nein. (Ruhig wiederholen, ohne neue Gründe.)"*

In der Familie

- *„Ich liebe euch, und ich komme dieses Jahr nicht."*
- *„Darüber möchte ich beim Essen nicht sprechen."*
- *„Ich entscheide das für mein Leben selbst."*
- *„Ich rufe dich an, wenn ich Zeit habe."*

Bei der Arbeit

- *„Wenn ich das übernehme, was soll dafür liegen bleiben?"*
- *„Das schaffe ich bis Freitag, nicht bis heute."*
- *„Nach Feierabend lese ich keine Nachrichten."*
- *„Dafür bin ich nicht zuständig. Frag bitte bei … nach."*

In Beziehungen

- *„Wenn du so mit mir sprichst, beende ich das Gespräch."*
- *„Ich brauche heute Abend Zeit für mich."*
- *„Mir ist wichtig, dass wir das gemeinsam entscheiden."*
- *„Ich möchte nicht, dass du mein Handy liest."*

Mein Lieblingssatz:

KAPITEL 08

Deine Situationen, deine Antworten.

Trag drei bis sechs Situationen ein, in denen du immer wieder Ja sagst, obwohl du Nein meinst. Fang mit der leichtesten an.

SITUATION / PERSON	WAS ICH BISHER TUE	WAS ICH STATTDESSEN SAGEN WILL	SCHWIERIGKEIT 1 BIS 10
Beispiel: Kollegin fragt Freitag um 16 Uhr, ob ich ihren Bericht übernehme.	*Ich sage Ja und bleibe länger.*	*„Heute schaffe ich das nicht mehr. Montag früh schaue ich drauf.“*	*6*

Tipp: Übe zuerst bei Situationen mit 3 oder 4 Punkten. Jede gelungene kleine Grenze macht die größeren leichter.

KAPITEL 09

Wenn das Schuldgefühl kommt.

Es wird kommen, vor allem am Anfang. Das bedeutet nicht, dass du etwas falsch gemacht hast. Es bedeutet, dass du etwas **Neues** gemacht hast.

Die 90-Sekunden-Übung

- [ ] **Stopp.** Leg eine Hand auf deinen Brustkorb oder Bauch.
- [ ] **Atme lang aus.** 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Sechs Runden.
- [ ] **Benenne es.** „Das ist Schuldgefühl. Es fühlt sich groß an, und es geht vorbei."
- [ ] **Erinnere dich.** „Ich darf Nein sagen und trotzdem ein guter Mensch sein."
- [ ] **Bleib bei deiner Entscheidung.** Du musst sie jetzt nicht noch einmal prüfen.

Schuld oder Verantwortung?

Echte Verantwortung

Ich habe jemanden verletzt oder ein Versprechen gebrochen. Dann hilft eine Entschuldigung.

Altes Schuldgefühl

Jemand ist enttäuscht, weil ich auf mich geachtet habe. Dann hilft: aushalten, nicht zurückrudern.

Wenn jemand heftig reagiert

Manche Menschen reagieren auf neue Grenzen mit Druck, Schweigen oder Vorwürfen. Das zeigt oft, wie wichtig die Grenze war. Deine Sicherheit geht vor: Wenn du bedroht wirst oder Angst hast, hol dir Hilfe. Das **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** erreichst du kostenlos und rund um die Uhr unter **116 016**, auch auf Türkisch und Englisch.

KAPITEL 10 · WOCHE 1

Das 14-Tage-Grenzen-Tagebuch.

Jeden Abend zwei Minuten. Es geht nicht darum, jeden Tag eine große Grenze zu setzen. Schon das Bemerken zählt. Beim Gefühl: 0 = sehr unangenehm, 10 = stimmig und ruhig.

TAG	WO HABE ICH ETWAS GESPÜRT?	WAS HABE ICH GESAGT ODER GETAN?	GEFÜHL DANACH
1			0 · · · · · 10
2			0 · · · · · 10
3			0 · · · · · 10
4			0 · · · · · 10
5			0 · · · · · 10
6			0 · · · · · 10
7			0 · · · · · 10

TAG	WO HABE ICH ETWAS GESPÜRT?	WAS HABE ICH GESAGT ODER GETAN?	GEFÜHL DANACH
8			0 · · · · · 10
9			0 · · · · · 10
10			0 · · · · · 10
11			0 · · · · · 10
12			0 · · · · · 10
13			0 · · · · · 10
14			0 · · · · · 10

Was ist dir in Woche 2 leichter gefallen als in Woche 1?

NACH 14 TAGEN

Dein Rückblick.

Welche Grenze hast du gesetzt, auf die du stolz bist?

Was ist passiert, als du Nein gesagt hast? Was hast du befürchtet?

Bei wem fällt es dir noch schwer, und warum vielleicht?

Welche eine Grenze nimmst du dir für den nächsten Monat vor?

Deine Grenz-Karte

Schreib deinen wichtigsten Satz darauf, schneide die Karte aus und leg sie ins Portemonnaie oder fotografier sie als Sperrbildschirm.

Mein Satz

RUMYONIQ · ICH DARF NEIN SAGEN.

- - - Ausschneiden - - -

rumyoniq.

WIE ES WEITERGEHEN KANN

Allein kommst du weit. Begleitet oft schneller.

Wenn du merkst, dass dein Muster tiefer sitzt, als ein Heft erreichen kann, schauen wir es uns gemeinsam an. Ruhig, ohne Druck, per Zoom.

Kostenloses Kennenlernen · 25 Minuten

Du erzählst, wo du stehst. Ich sage dir ehrlich, ob und wie ich dir helfen kann. Unverbindlich.

Klarheitssitzung · 45 Minuten

Wir schauen gezielt auf eine Situation oder ein Muster und du gehst mit einem klaren nächsten Schritt raus.

Pakete über mehrere Wochen

Zum Beispiel mit dem Genogramm: Wir machen sichtbar, welche Familienmuster dich heute noch steuern, und arbeiten daran.

rumyoniq.de/kontakt

Dieses Heft ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn es dir sehr schlecht geht: Notruf 112 · Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) · Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016. © Rumeysa Misir, rumyoniq.de. Zur privaten Nutzung. Weitergabe an Freundinnen ist ausdrücklich erlaubt, Verkauf und Veröffentlichung nicht.