



**NEIN SAGEN
& GRENZEN SETZEN
EINFÜHRUNG**

VETACADEMY

GRENZEN SETZEN

Fällt es dir manchmal schwer Nein zu sagen?



Sich im Alltag abzugrenzen ist nicht immer einfach. Die Patientenbesitzer bringen oft Emotionen mit die sie auf dich übertragen möchten. Sie suchen auch oft die Verantwortung für die Konsequenzen aus ihren eigenen Taten bei dir.

Mit Kolleg:innen kann es auch oft zu Situationen kommen, in welchen sie dich entweder mit Aufgaben aus ihrer Verantwortung oder auch mit ihren Problemen oder einer starken Meinung über jemanden oder etwas überschütten möchten.

Die Frage ist, wie du hier normalerweise reagierst. Fühlst du dich dazu verpflichtet für jeden da zu sein und die Probleme der Welt zu lösen, machst du eine klare Ansage, dass dies nicht dein Problem ist oder bewegst du dich irgendwo dazwischen?

Ich weiss aus der Zusammenarbeit mit Tierärzt:innen, das Nein sagen im professionellen Umfeld oft anders gewertet wird, als im persönlichen.

Wie sieht das bei Dir aus?

Setzt Du Dich Privatleben auf ein anderes Level als in der Praxis, im Umgang mit dem Team oder den Besitzern?

Gibst Du anderen Menschen die Macht über Deine Gedanken, Gefühle und Dein Verhalten? Damit stellst Du Dir selber ein Bein dabei, geistig stark zu sein.

Ja, es ist manchmal nicht wirklich einfach. Vor allem, wenn du in deiner Persönlichkeit einen hohen Wert beim A, also der Agreeableness oder Verträglichkeit hast (kurze Erinnerung an das OCEAN-Modell der Big 5 der Persönlichkeitstypen).



Kommt Dir einer dieser Punkte bekannt vor?

- Kritik oder negatives Feedback gehen Dir direkt an die Nieren. Oft bist Du direkt beleidigt, ganz unabhängig davon, von wem es kommt. Und meist regst Du Dich im Nachhinein noch heftig über diese Personen auf.
- Du sagst regelmäßig Dinge, die Du später bereust.
- Es fällt Dir schwer Grenzen zu setzen und später ärgerst Du Dich über die Person, die Dich in die Situation gebracht hat.
- Du hast nicht nur einmal Deine Ziele aufgrund der Meinung anderer geändert.
- Andere Menschen schaffen es immer wieder Dich zur Weißglut zu bringen.
- Deine Tageslaune ist oft von dem Verhalten anderer Menschen abhängig.
- Du erwischst Dich immer wieder dabei, dass andere Menschen Dir erfolgreich Schuldgefühle vermitteln.
- Dein Selbstwertgefühl ist an stark davon abhängig, wie andere Personen Dich wahrnehmen.
- Du zögerst Du mit der Umsetzung, wenn andere Dir von etwas abraten.
- Du verbringst viel Zeit damit, Dich über andere Personen und entsprechende Umstände zu beschweren, die Dir nicht passen. In etwa genauso oft, wie über all die Dinge, die Du im Leben tun `musst`.
- Du bist immer wieder damit beschäftigt unangenehme Emotionen, wie Traurigkeit zu verbergen.



Kannst Du Dich in einem oder mehreren der oben genannten Beispiele wiederfinden?

Diese Woche geht es im ersten Schritt darum, dass Du Dir bewusst machst, wo Du gerade stehst und inwiefern Du ein Problem damit hast Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Im nächsten Schritt lernst Du mehr über die Hintergründe und über erste Schritte an Dir zu arbeiten und etwas zu verändern.

EINE AUFGABE FÜR DICH:

1. Trage in einer Skala von 1 bis 10 ein, wo Du derzeit stehst.



Die 1 steht hierbei für:

Nein sagen ist eine meiner leichtesten Übungen, ich sage jedem gleich, wo es langgeht. Die Meinung anderer interessiert mich wenig bis gar nicht.

Die 10 auf der Skala steht für:

Es fällt mir sehr schwer Grenzen zu setzen. Ich versuche grundsätzlich niemanden abzulehnen und sage selten bis nie Nein.

Hast Du eine 1–4 auf der Tabelle eingetragen, hast Du offenbar keinerlei Probleme Dich abzugrenzen.

Glückwunsch, Du generierst somit auch keinen Stress oder zusätzlichen Zeitaufwand und kannst Dich getrost anderen Themen zuwenden.

Wenn Du eine 1 oder 2 angegeben hast, könntest Du Dich vielleicht fragen, ob Dir die Arbeit mit Menschen im Allgemeinen eher leicht oder schwerfällt oder ob Du Dich für einen guten Teamplayer hältst. Vielleicht könnte es Dir helfen Dich selbst und Deine Persönlichkeit besser kennenzulernen.

Bist Du bei 5 oder höher auf der Skala, werden Dir die Reflexionen sicher weiterhelfen.

Nimm Dir einen ruhigen Moment und gehe die **Fragen** durch:

- Was glaubst Du ist der Grund, dass Du schnell zustimmst?
- Möchtest Du beschwichtigen und Diskussionen oder Konflikte vermeiden?
- Glaubst Du, dass Du es am besten selber machen solltest, da es dann wenigstens richtig gemacht wird?
- Fühlst Du Dich einfach gut, wenn Du Dich gebraucht fühlst?
- Willst Du niemandem auf die Füße treten oder verletzen?
- Fühlst Du Dich dazu veranlasst, da Du die Zeit der anderen höher wertest als Dich selbst?
- Weiterer Grund? _____



Es geht im Entwicklungsprozess darum, Vertrauen in Dich und Deine Entscheidungen zu haben. Das gibt Dir automatisch **Macht**. Das Wort wird im Deutschen ungern eingesetzt, da ihm eine negative Deutung anhängt.

Eine Definition von Macht ist: Die Gesamtheit der Mittel und Kräfte, die jemandem oder einer Sache andern gegenüber zur Verfügung stehen; Einfluss. (Oxford Languages)

Ich würde es mit der Energie gleichsetzen, mit welcher Du hinter Deinem Standpunkt stehst. Bist Du also klar und überzeugt, so wird es Dir leichter fallen Deine Meinung zu vertreten und standhaft zu bleiben.

Bevor das falsche Bild entsteht, ich will hiermit natürlich nicht zur Besserwisserei aufrufen. Extreme Positionen sind bekanntlich nie gut.

Es geht immer darum ein gesundes Gleichgewicht zu finden.



Wenn Du aber grundsätzlich Probleme hast Grenzen zu setzen, darfst Du auch ruhig in der bewussten Übungsphase Deinen Standpunkt bewusst etwas stärker vertreten. Du wirst früh genug in Dein Gleichgewicht finden.

AUFGABEN

Wie gut kannst du Grenzen setzen und woher kommt das?

- a) Stelle sicher, dass es sich wirklich um keine Aufgabe in Deinem Aufgabengebiet handelt.
- b) Versetze Dich in den nächsten Situationen vermehrt in die Rolle Deines Gegenübers und überlege, ob Du ihm als Coach oder Mentor unter die Arme greifen kannst.
- c) Schreibe Dir alle Personen auf, welche wiederholt zu Dir kommen und Dich um Hilfe bitten.

d) Versuche Dich daran zu erinnern, wann die Aufgaben eigentlich nicht in Deinem Verantwortungsbereich gewesen wären.

e) Wie hast Du Dich gefühlt, wenn Du andere Aufgaben erledigt hast?

- Stark?
- Zufrieden, da Du jemandem einen Gefallen getan, bzw. geholfen hast?
- Wütend auf Dich selbst, dass es Dir schon wieder passiert ist?
- Enttäuscht, da beim letzten Mal als Du die Person gebeten hattest sie nicht geholfen hatte, Du es aber nicht mit gleicher Münze heimzahlen wolltest?
- Sauer auf den anderen, da er Dir wieder eine seiner Aufgaben aufs Auge gedrückt hat und Du dadurch länger arbeiten musst und es dazu noch mehr Arbeit war, als Du dachtest?
- Ein anderes Gefühl? _____