Seminar zum Thema „Grenzen setzen“ in der Firma Loacker

Das **Loacker-Grenzen-Seminar** widmet sich dem Thema persönliche Grenzen erkennen, setzen und verteidigen. Im Zentrum steht die Auseinandersetzung mit dem eigenen Bereich, der Wahrnehmung von Grenzüberschreitungen und der Fähigkeit, klar und respektvoll „Nein“ zu sagen.

Zunächst werden persönliche Grenzen definiert und mithilfe von Übungen (z. B. imaginäre Abgrenzungen im Raum) erfahrbar gemacht. Ein Grenztest regt zur Reflexion an: Er fragt danach, ob man Schwierigkeiten hat, „Nein“ zu sagen, in ungesunden Beziehungen verharrt, sich von anderen ausnutzen lässt oder eigene Bedürfnisse missachtet.

Die Ursachen für ein mangelndes Abgrenzungsvermögen sind vielfältig: Angst vor Ablehnung, Bestrafung oder Konflikten, das Bedürfnis nach Zustimmung, gesellschaftliche Prägungen oder hohe Empathiefähigkeit bei Hochsensiblen. Oft steckt die Angst vor Konflikten dahinter, die an der „Nahtstelle“ der persönlichen Grenze entstehen.

Grenzen zu setzen bedeutet in erster Linie, **„Nein sagen“ zu lernen**.

Dabei geht es um Kommunikation: klar auszudrücken, was man nicht möchte, welche Verantwortung man nicht übernehmen will und was andere zu unterlassen haben. Praktische Hinweise zeigen, wie man gegenüber Vorgesetzten, Kunden oder Kollegen respektvoll, aber konsequent „Nein“ formuliert – etwa durch klare Begründungen, Alternativen oder das Einfordern von Vereinbarungen. Wichtig ist, kurz und direkt zu bleiben, ohne Ausreden oder Notlügen.

Zum Schutz der eigenen Grenzen helfen Prioritätensetzung, bewusste Entscheidungen, das Hören auf das Bauchgefühl sowie Achtsamkeit in Bezug auf die Auslöser unangenehmer Gefühle. Übungen verdeutlichen, dass körperliche und emotionale Signale (z. B. Anspannung, Wut oder Rückzug) zuverlässige Indikatoren für Grenzverletzungen sind.

Ein zentrales Thema sind **Sabotage-Strategien**, mit denen andere versuchen, ein „Nein“ zu unterlaufen – etwa durch Schuldzuweisungen, Schmeichelei, pauschale Behauptungen oder vorgebliche Verbundenheit. Hier gilt es, standhaft zu bleiben und die eigenen Grenzen bewusst zu vertreten. Gleichzeitig regt das Seminar zur Selbstreflexion an: Inwieweit respektiert man selbst die Grenzen anderer?

Weitere Inhalte betreffen Selbsttäuschung (z. B. wenn Worte und Taten auseinanderfallen) und das Entwickeln von **Durchsetzungsvermögen** – die Fähigkeit, eigene Interessen wahrzunehmen, zu verfolgen und trotz Widerständen einzustehen. Übungen helfen, das körperliche und emotionale Gefühl des „Nein“ zu spüren und bewusst einzusetzen.

Das Seminar vermittelt so ein klares Bild: Grenzen setzen ist kein egoistischer Akt, sondern ein notwendiger Schritt zu Selbstfürsorge, gesunden Beziehungen und authentischer Kommunikation.