



# Gesunde Abgrenzung

Mit Leichtigkeit NEIN sagen,-  
ohne ein schlechtes Gewissen zu haben

# Gesunde Abgrenzung



Jedes Nein ist ein Ja zu dir.

# Du bist hier genau richtig, wenn...

- du immer wieder mal Schwierigkeiten damit hast, dich abzugrenzen.
- es dir schwerfällt, Nein zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.
- du vielleicht auch zu den Menschen gehörst, die sehr feinfühlig sind, wenn du viel wahrnimmst, auch Gefühle und Bewertungen, Unausgesprochenes von anderen Menschen wenn du manchmal in Momenten der Überforderung nicht mehr genau weißt, ob das, was du spürst überhaupt zu dir gehört... und dadurch deine eigenen Bedürfnisse nicht ganz klar wahrnehmen kannst.
- du das Gefühl hast, zu wenig Zeit für dich selbst zu haben.



# Du bist hier genau richtig, wenn...

- du vielleicht manchmal Abends wach im Bett liegst und dich ärgerst,...
- du dir mehr Gelassenheit und innere Ruhe wünschst
- endlich mehr Zeit für dich
- du bereit bist, die Verantwortung für dich, für dein Glück und dein außergewöhnlich erfülltes Leben zu übernehmen.
- vielleicht interessiert dich auch, was gelungene Abgrenzung mit deinem Erfolg, deinem Kontostand und deiner Gesundheit zu tun hat?
- du offen bist für die spirituellen Dimensionen des Lebens

*Vielleicht hast du auch schon viel ausprobiert, ein ganzes Bücherregal voll mit schlauen Ratgebern zu diesem Thema... Ich zeige dir heute Hintergründe und Möglichkeiten aus meinen 20 Jahren Erfahrung und meiner Expertise als Therapeutin, als hochsensible Frau, Coach und Yogalehrerin auf.*





## Am Ende von diesem Webinar...

... weißt du, was du brauchst um mit mehr Leichtigkeit „Nein zu sagen“.

... wirst du auf jeden Fall **mehr Klarheit** rund um das Thema  
„gesunde Grenzen setzen“ haben,

... du **kennst die verschiedenen Ebenen der Abgrenzung** und

... du lernst ein **erste, wirklich extrem wertvolle Übung** kennen,  
die sich auch hervorragend als **Abendritual** eignet.



# Definition Abgrenzung

Du füllst deinen eigenen inneren Raum, dich selbst, mit deiner Energie und Aufmerksamkeit. Du kennst deine Werte und deine Bedürfnisse.

Im ersten Schritt ist Abgrenzung also nichts, was wir außen tun. -

Was man eigentlich meinen würde. Abgrenzung - ein Nein zu jemanden anderem - ist ein JA zu dir selbst und zu der anderen

Person!!! Wir muten unsere Wahrheit zu.

Eine klare Grenze im außen zu setzen ist die Folge davon, dich selbst und deine eigenen Bedürfnisse gut zu spüren.

# Symptome bei nicht gelingender Abgrenzung

- Nein sagen fällt schwer und erzeugt echten Stress (Nervensystem)
- Man weiß gar nicht genau, was man will
- Angst vor den Reaktionen anderer
- Sich für andere „aufopfern“
- Angst vor Verlassen werden, Einsamkeit, Wutausbrüchen, Ablehnung, der Reaktion des Gegenübers...
- Man würde gerne anders denken und fühlen, es gelingt aber nicht
- Für sich einzustehen und Grenzen zu setzen, ist mit Ängsten verbunden.
- Körpersymptome (Fieberblasen, Rückenschmerzen, Asymmetrien („sich verbiegen“))

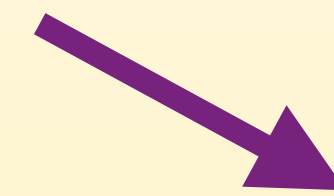
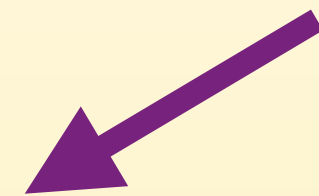




# Ursachen - Emotionale/Körperliche Abgrenzung

Frühe Prägungen aus unserer Kindheit. Kinder suchen Bindung um Sicherheit zu kreieren.

## Bindungssuche



### erfolgreich:

Gefühl von Sicherheit, Halt,  
Geborgenheit, Selbstwirksamkeit.  
„Meine Suche ist erfolgreich! Ich kann  
etwas bewirken.“  
Vertrauen in sich selbst und andere  
entsteht.

### scheitert:

Bindung wird nicht mehr mit  
Sicherheit, sondern mit Stress  
verknüpft.  
Weniger Selbstsicherheit und  
-wirksamkeit.  
Speicher im Nervensystem



# Die verschiedenen Ebenen der Abgrenzung

**Körperlich**

**Geistig/Mental**

**Sexuell**

**Zeit**

**Materiell**

**Emotional**

**Energetisch**



# Ursachen - Unzureichende energetische Abgrenzung



## Prana-/ Energiemangel





# Mentale Abgrenzung

Pay attention to your thought atmosphere



# Angeborene Wahrnehmungsbegabung

Hochsensibilität  
Intuitive Empathen

Am Dienstag mehr dazu:  
Gefühle meistern!



## **Achtung:**

Es ist auch Grenzüberschreitend, wenn wir selbst mit der Aufmerksamkeit ständig bei der anderen Person sind (Aufmerksamkeit = Energie) und womöglich glauben zu wissen, was das Beste für den/die Andere\*n sei.

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich!





**PRANA**  
Die alles durchdringende,  
feinstoffliche Lebensenergie.



Wie können wir Prana aufbauen?



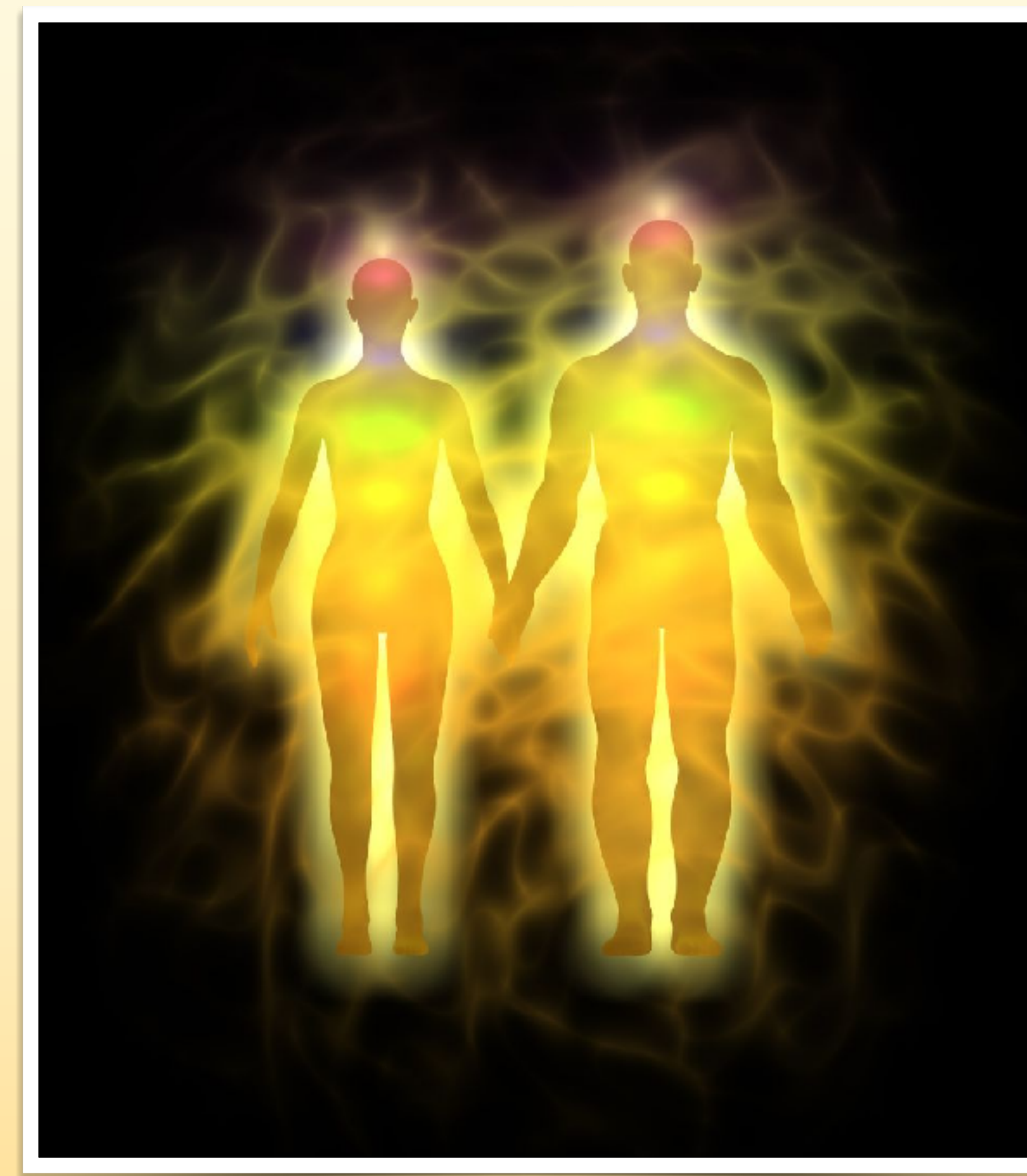
# Wie können wir Prana (Lebensenergie) aufbauen?



„MACHE DEINE SELBSTFÜRSORGE ZUR  
PRIORITÄT NUMMER 1!“

# Selbstfürsorge

Hat rein GAR NICHTS mit Egoismus zu tun,  
im Gegenteil -  
es ist aktiver Umweltschutz!





## Self Care - Gentle Reminder:

Selbstfürsorge soll kein zusätzlicher Punkt auf deiner „To Do-Liste“ werden, der dich womöglich stresst!

Mach es dir zur Gewohnheit „white space“ in deinem Kalender einzuplanen! Gib dir Zeit für die Implementierung!





# Morgen- & Abendritual





Am Montag mehr dazu:  
Chakra Detox



# Wie können wir Prana (Lebensenergie) aufbauen?

- Emotionen (Skala des Bewusstseins)
- Fokus & Konzentration, Gedankenkraft, Herzens-Ziele - Potenzialentfaltung
- Atmung, Meditation & YOGA
- Bewegung, Tanzen ... (Freude!!!)
- Natur/Umgebung/Kraftorte
- Zeit für dich! RUHE & ENTSPANNUNG. Muße...
- Nahrung
- Menschen (liebevollen Verbindungen, Mitgefühl, Inspiration, Gemeinschaft)
- Erholsamer Schlaf (Zirbeldrüse)
- Sauberes Wasser
- Regelmäßiges Entgiften (Körperlich aber auch digitales Detox)
- Natürliche Körper- & Haushaltspflege (KEINE Chemikalien, möglichst wenig/wenn möglich keine Medikamente - ärztliche Rücksprache!)
- Kleidung, Farben, Düfte, Feng Shui, geometrische Formen, Bilder, Zahlencodes,...



# Wie können wir Prana (Lebensenergie) aufbauen?

## LOSLASSEN

Evtl. das Arbeitspensum reduzieren

Berufung für Hochsensible

Das Leben vereinfachen

Um Hilfe bitten/sich Unterstützung holen

Money-Mind Set



Was kannst du tun, um  
Energie zum Fließen bringen?

## Die 5 Säulen des Hatha Yoga

- Asanas (Bewegung)
- Pranayama (Atemübungen)
- Entspannung (Savasana)
- Ernährung
- Gedankenhygiene & Meditation

Plus: Heart-Centered Life Coaching





# Du bist viel mehr als dein Körper!

Du bist NICHT dein Körper!  
Du bewohnst einen Körper.

Du bist NICHT deine  
Prägungen.

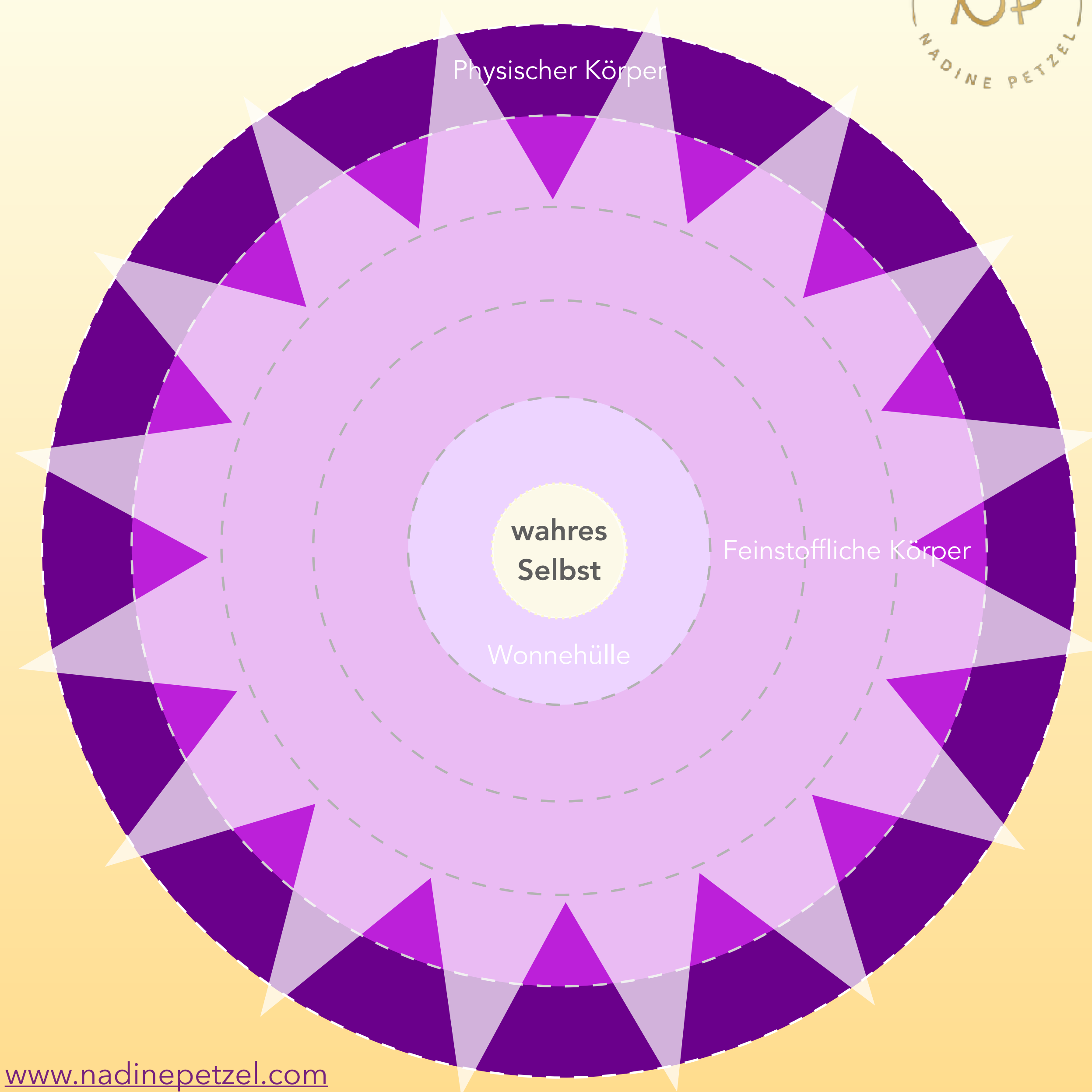
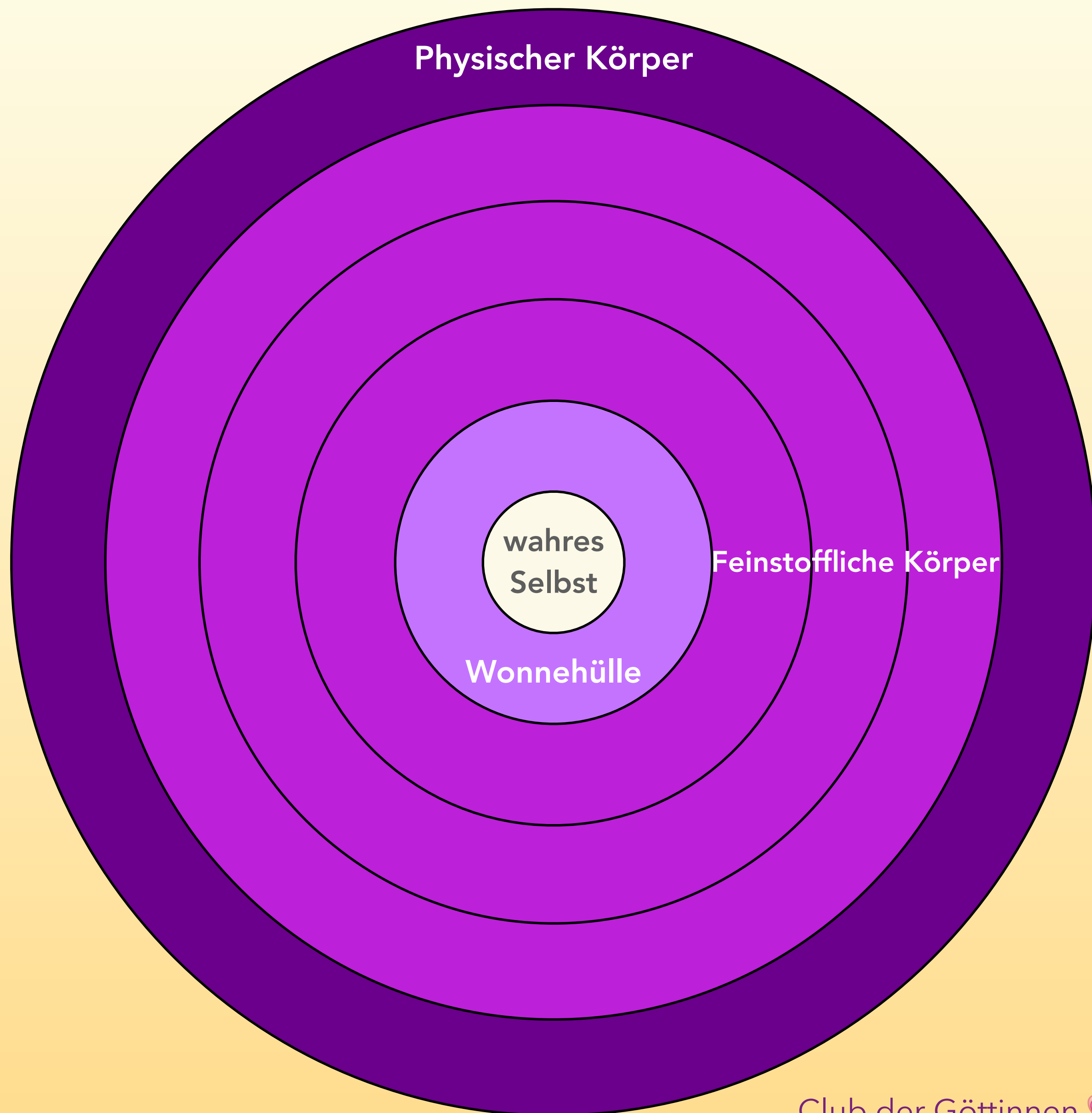
Du bist NICHT, was du  
denkst.



Fotocredit: [canvas.com](https://www.canvas.com)



# Yoga Anatomie





# Du bist viel mehr als dein Körper!

In deiner Essenz bist du  
reines Licht.  
Reines Bewusstsein.

Die 7 Hauptchakren  
verbinden Geist,  
Körper und Seele.



Fotocredit: [canvas.com](https://www.canvas.com)



# Was sind Chakren?

Warum ist ein Chakra Healing wichtig für gelungene Abgrenzung

Wichtige Energiezentren  
im feinstofflichen Körper.

....

Jedes einzelne Chakra  
hat Bezüge zum  
physischen Körper und  
Auswirkungen auf  
unseren Geist, unsere  
Emotionen und unser  
Nervensystem







# Deine Göttinnen-Reise

## Blockierte Chakren und ihre Auswirkungen



<b>Kronenchakra</b>	Verstand statt Herz, Ich (Ego) statt Einheit, keine Anbindung an die kosmischen Kräfte, Spirituell verschlossen, Migräne
<b>Stirnchakra</b>	Blockierte Intuition, Konzentrationsschwierigkeiten, Zirbeldrüse, Probleme mit den Augen, Kritik, keine größere Vision für das eigene Leben
<b>Halschakra</b>	Kommunikationsprobleme, mangelnder Selbstaussdruck, kann nicht zuhören, Ess-Störungen, Hals- Nasen- Ohren Infekte, Schilddrüsenprobleme
<b>Herzchakra</b>	Mangel an Wertschätzung, Selbstliebe, Leichtigkeit, Hautekzeme, Kreislauf- & Atembeschwerden, Verspannungen Brustwirbelsäule, <b>Vergebung</b>
<b>Nabelchakra</b>	Unterdrückte Wut, Angst, Verdauungs-/ Magenprobleme, kann nicht mit Autoritäten, Durchsetzungskraft/Mut fehlen, Ignorieren der eigenen Gefühle
<b>Sakralchakra</b>	Sinnlichkeit und Lebensfreude fehlen, Sexualität, kann nicht loslassen, Zweifel, Beschwerden mit Nieren oder Blase, mangelnder Geld-Flow
<b>Wurzelchakra</b>	Wenig Urvertrauen, Geldsorgen und Existenzängste, kaum Tatkraft, Kalte Füße, Steifigkeit in der Wirbelsäule, Zahn- & Knochenprobleme





# Chakren & Abgrenzung Club der Göttinnen

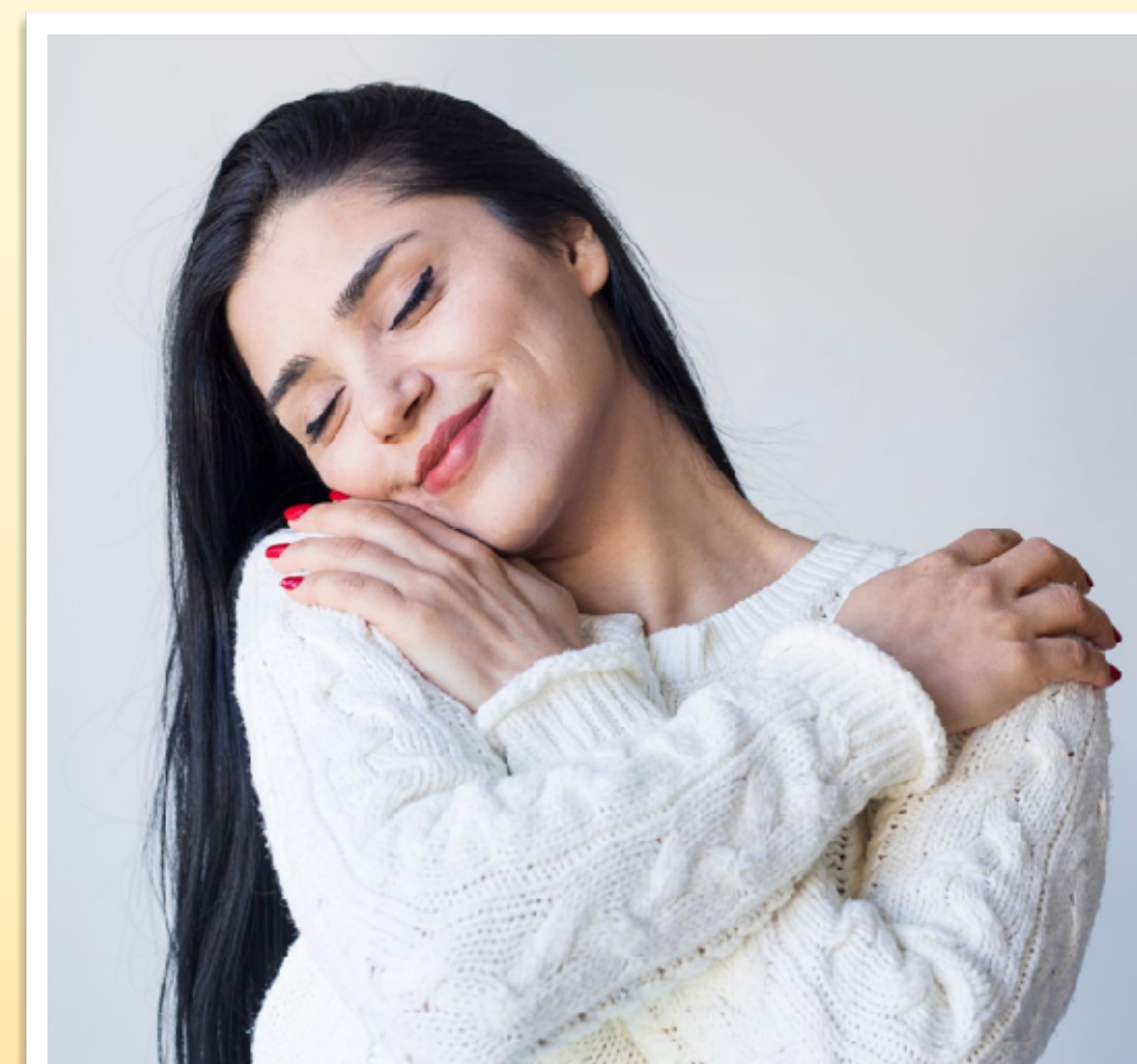
- **Muladhara Chakra** - Sicherheitsgefühl. In uns und mit uns selbst. Ahnenheilung
- **Swadhisthana** - Transformation von Schuldgefühlen & Scham
- **Manipura Chakra**- unser inneres Feuer. Klarheit über die eigenen Bedürfnisse. Begeisterung! Willenskraft. Mut.
- **Anahata Chakra** - Liebe und Mitgefühl mit uns selbst und anderen. Ein klares Nein gibt auch unserem Gegenüber Sicherheit und kann ein Akt der Liebe sein!
- **Vishuddha Chakra** - Mut, unsere Wahrheit auszusprechen. Raum.
- **Ajna Chakra** - eine klare Vision für unser eigenes Leben.
- **Sahasrara Chakra** - Stille. Überwindung von Einsamkeit. Tiefe Verbundenheit mit allem, was ist.



# Was brauchen wir also, damit Abgrenzung und NEIN sagen gelingen kann?

Wir können lernen, gesunde Grenzen zu finden!

1. Prana (Lebensenergie, starke Aura, Energiefeld - Yoga)
2. Alte Prägungen durch gute, neue Erfahrungen  
ersetzen (dazu brauchen wir: **Selbstbeobachtung** und ein sicheres  
Umfeld/ ein **Gefühl von Sicherheit**)
3. Verbundenheit zu dir selbst stärken  
(Dinge tun, die dir gut tun! Klarheit über die eigenen Bedürfnisse & Werte)
4. Herzens-Ziel. Kenntnis deiner Seelenaufgabe
5. Achtsamkeit & Selbsterkenntnis erhöhen  
(Wohlfühlen, Sinn...)





# Was brauchen wir also, damit Abgrenzung und NEIN sagen gelingen kann?

## Fürsorge für unser inneres Kind

Einen sicheren,  
bewertungswertfreien Raum.  
In uns selbst, mit uns selbst.  
Und im Außen.

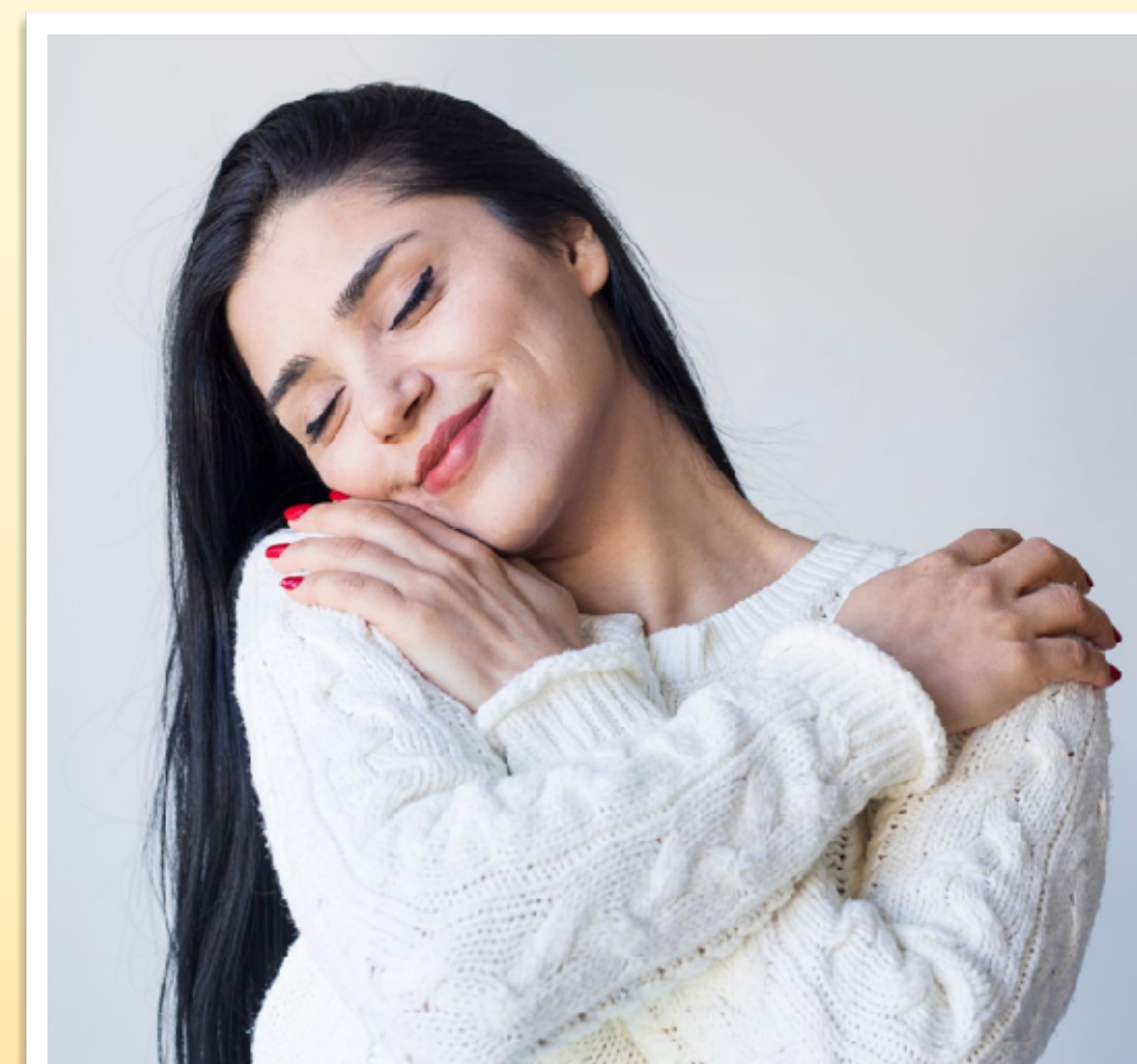




# Was brauchen wir also, damit Abgrenzung und NEIN sagen gelingen kann?

## Gesunde Selbstliebe

6. Regulation des Nervensystems
7. Begleitung (es gibt Lebensabschnitte und Momente, wo wir andere Menschen brauchen!)
8. Kommunikation (mit uns selbst und nach außen)
9. Es gibt Anteile, die es können (Quelle)
10. Selbstwirksamkeit
11. Einen heilsamen Prozess gestalten und dranbleiben!  
Wohlwollen, Liebe, Achtsamkeit, Verbundenheit mit uns selbst und anderen







# Achtsamkeits-Übung für dich im Alltag:

**Führe mehr liebevolle Selbstgespräche!**

*Übung macht die Meisterin!* 😊





# Übungen im Alltag:

## Stelle dem Leben gute Fragen!

- Was ist sonst noch möglich, an das ich noch gar nicht gedacht habe?
- Mit wem fühle ich mich wirklich wohl und vor allem sicher?
- Was braucht mein Körper heute? Was tut mir gut?
- Wie kann es sein, dass ich soviel Freude in meinem Leben empfinde?
- Warum bin ich so erfolgreich?





# Das Zauberwort NEIN...

- Ist ein JA zu dir selbst und deinen Bedürfnissen.
- Ist ein Zeichen von Aufrichtigkeit gegenüber der anderen Person und eine Chance für den/die anderen.
- Nein ist Freiheit, Freiraum - für das, was dir wirklich wichtig ist.
- Ein klares Nein braucht Klarheit über deine eigenen Bedürfnisse!



## Wiederholung:

Was brauchen wir also, damit Abgrenzung  
und NEIN sagen gelingen kann?

Wir erlauben uns Abgrenzung nur, wenn wir uns  
sicher genug verbunden fühlen. 💕  
... Das Gleiche gilt auch für Nähe.

*(Verena König)*



# Gib deiner Seele Zeit!

Nachhaltige Veränderung und  
Transformation brauchen ihre Zeit!

Vertraue auf den Rhythmus deiner Seele und die Weisheit  
deines Herzens. Nicht immer geht es so schnell, wie wir es  
gerne hätten... und manchmal passieren Wunder. ;-)

Das Leben dient dir!