

513b Übungen: Grenzen setzen und halten

Bleibe bei deinem Beispiel aus der Übung „513a innere Grenzen erkunden“.

Gibt es eine **Grenze**, die du gegenüber deinem Partner, deiner Partnerin **neu setzen** möchtest?

Dies kann als **Lernobjekt** eine **kleine Grenze** sein und nicht ein Basisstreit in der Beziehung.

Ein **Beispiel** aus dem Bereich des **Kochens**. Du magst nur etwas Chili in der Soße. Dein Partner, deine Partnerin mag es deutlich schärfer. Hier geht es um den Geschmack, und über Geschmack lässt sich bekanntlich nicht streiten. Dennoch kann hierbei das Grenzen setzen und halten ins Bewusstsein geholt und geübt werden.

Grenze setzen

Beschreibe diese Grenze zu genau wie möglich. Im Beispiel: „Ich mag die Soße, so wie du sie machst. Und ich möchte mit dir zusammen essen. Aber die Soße ist mir zu scharf. Nimm bitte das nächste Mal weniger Chili.“

Da Grenzen zumeist Gewohnheiten sind, müssen sie so lange gehalten werden, bis sie als Grenzen von anderen akzeptiert werden.

Grenze halten

Beim nächsten Mahl ist die Soße für dich immer noch zu scharf. Im Beispiel sagst du „die Soße ist mir noch zu scharf. Hast du eine Idee wie die Soße entschärft werden kann?“ oder „Soll ich mal kochen?“ oder „Kannst du weniger Chili verwenden und bei dir nachwürzen?“.

Notiere dir alle Schritte, um den Verdrängungsprozessen entgegenzuwirken.