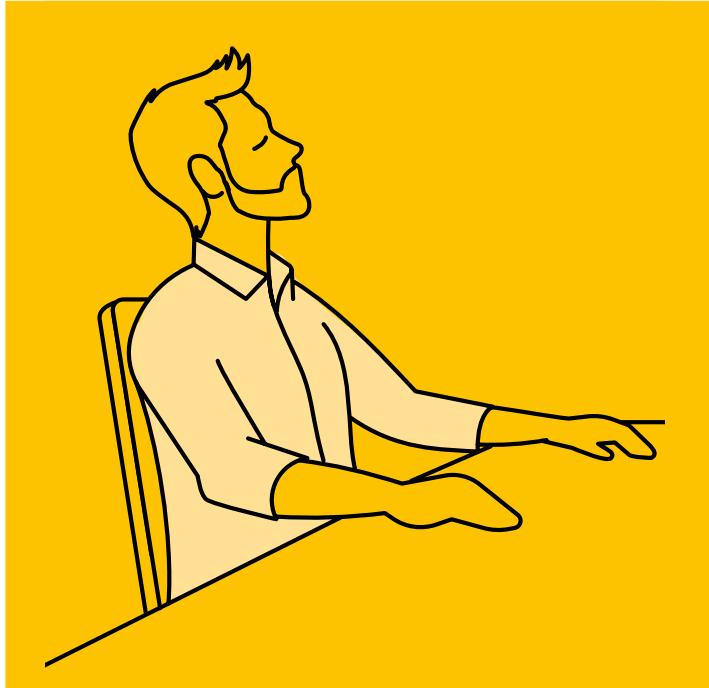


WEBCAST



# ZWISCHEN GEFÜHL UND VERSTAND

WEGE ZUR EMOTIONALEN AUSGEGLICHENHEIT

REFERENTIN:

Silke Kleinschmidt,

DIPLOM-PSYCHOLOGIN, BERATERIN für BGM

# Die heutige Agenda

**Basiswissen – Was heißt emotionale Balance?**

**Eigene Grenzen bewusst machen und danach handeln**

**Auf den Punkt gebracht**

# Basiswissen – Was heißt emotionale Balance?

# Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Fällt es Dir oft schwer, anderen Menschen einen Wunsch abzuschlagen?
- Ärgerst Du Dich im Nachhinein manchmal über Dich selbst, weil Du eine Bitte nicht ausschlagen konntest?
- Arbeitest Du manchmal lange ohne Pausen zu machen und stellst am nächsten Tag fest, dass Du nicht so leistungsfähig bist?
- Nimmst Du die Anliegen anderer Personen wichtiger als Deine eigenen?
- Hast Du manchmal das Gefühl, dass Du anderen lange zuhörst, aber kaum jemand ein offenes Ohr für Dich hat?
- ...

# Emotionale Balance und Abgrenzung

Emotionale Balance und Abgrenzung sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig:

- Beim Wahrnehmen und Regulieren von Gefühlen
- Bei der Pflege gesunder Beziehungen
- Beim Managen stressiger Situationen
- Bei der Stärkung der Selbstfürsorge
- Bei der Vermeidung von Burnout

# Warum kann Abgrenzung schwerfallen?

- Kein Bewusstsein über die eigenen Grenzen
- Kraftakt bei Umgang mit Widerstand
- Angst vor Konflikten
- Empathie und Fürsorge
- Sorge vor Ablehnung

# Psychische Grundbedürfnisse

BEDÜRFNIS NACH  
SELBSTWERTSCHUTZ/  
SELBSTWERTERHÖHUNG

BEDÜRFNIS NACH  
ORIENTIERUNG UND  
KONTROLLE

BEDÜRFNIS NACH  
LUSTGEWINN/  
UNLUSTVERMEIDUNG

BEDÜRFNIS NACH BINDUNG

# AUTOMATISIERTE DENKMUSTER

Sei perfekt!

Mach es allen recht!

Sei stark!

Behalte die Kontrolle!

Halte durch!

7

Wer Grenzen zieht, weiß, was er will, wozu er nicht mehr bereit ist und welche Aufgaben er nicht mehr übernehmen will.

L

KIRSTIN NICKELSEN, WIRTSCHAFTSMEDIATORIN

Eigene Grenzen bewusst  
machen und danach  
handeln

AUF DIE BALANCE  
KOMMT ES AN!



# Vier Schritte für eine bewusste Abgrenzung

SICH SELBST AUF DIE SCHLICHE KOMMEN

STOP! – DEM IMPULS WIDERSTEHEN

KLARE WORTE FINDEN

REALITÄTSTEST IM ALLTAG

# SICH SELBST AUF DIE SCHLICHE KOMMEN

Finde heraus, was Dein „Muster“ ist:

- Was sind meine größten Befürchtungen, die mich hindern mich abzugrenzen?
- Unter welchen Bedingungen neige ich besonders schnell zum „Einknicken“?
- In welchen Situationen ist es mir gelungen mich abzugrenzen – Warum? Was war hier anders?

# STOP!

Den ersten bisherigen Impuls  
unterbrechen, z.B. durch

- Zwei- dreimal tief atmen
- „Hände falten – Klappe halten“  
😊
- Position verändern
- Muskeln an- und wieder  
entspannen
- ...

# KLARE WORTE FINDEN

Kannst Du mal eben ... ?



Mal eben klappt nicht – frag mich gerne in 1 Stunden/ 1 Tag/ 1 Woche ....

Aber Du kannst das viel besser/  
schneller als ich!



Ich will Dir nicht die Chance verbauen zu lernen es selbst  
besser/ schneller zu können.

Außer Dir kann niemand sonst das  
übernehmen!



Dann muss es wohl liegen bleiben. Außer Du klärst ab,  
was ich alternativ zurückstellen kann.

Und nicht zu vergessen: „Nein.“ ... kann ein ganzer Satz sein ☺

# REALITÄTSTEST IM ALLTAG ÜBEN

- Suche Dir „ungefährliche“ Situationen im (Arbeits-)Alltag, in denen Du für gewöhnlich „Ja“ sagst/ den Wunsch Deines Gegenübers erfüllst.
- Welche Gedanken gehen Dir hier durch den Kopf?
- Was passiert tatsächlich?

7

Auf den Punkt  
gebracht

L

## **EMOTIONALE BALANCE STATT PEOPLE PLEASING – DAS A UND O**

- Bewusste Abgrenzung braucht Zeit und muss, wie ein Muskel, trainiert werden.
- Orientiere Dich zukünftig gerne an folgenden Punkten:
  1. Halte einen Moment inne.
  2. Höre auf Dein Bauchgefühl.
  3. Übe Dich in konsequenter Abgrenzung.
  4. Finde klare und wertschätzende Worte.

7

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

L

## KOMMENDE WEBCASTS

---

**ALLES STEHT KOPF? STRATEGIEN ZUM BESSEREN UMGANG MIT MENTAL LOAD**  
03.12.2025, 17:00 - 18:00 UHR

---



**Achte auf Dich.**

Stärke Dein seelisches Immunsystem  
mit Deiner BKK

**EINE TEILNAHMEBESCHEINIGUNG IST  
ÜBER DEN CHAT VERFÜGBAR**

# Literaturverzeichnis

- Bloom, C. (2024). Grenzen setzen: wie du lernst, Grenzen zu ziehen. Verfügbar unter <https://chrisbloom.de/blog/grenzen-setzen/>
- Brehm, M. (2004). Emotionsmanagement – Emotionale Balance im Arbeitsleben. In M. T. Meifert & M. Kesting (Hrsg.), Gesundheitsmanagement in Unternehmen (S. 199-215). Springer.
- Brenner, K. (2024). Wie können People Pleaser lernen, sich abzugrenzen? Verfügbar unter <https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/43151-wie-koennen-people-pleaser-lernen-sich-abzugrenzen.html>
- Nickelsen, K. (2018). Ja zum Nein. Selbstachtung statt Harmoniesucht (3. Auflage). Springer.
- Oberberg (o. J.). Die Macht von unterdrückten Gefühlen: Wie sich innere Wut auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Verfügbar unter <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/die-macht-von-unterdrueckten-gefuehlen-wie-sich-innere-wut-auf-die-psychische-gesundheit-auswirken-kann>
- Sellin, R. (2021). Bis hierher und nicht weiter (2. Auflage). Kösel.
- Vogt-Tegen, J. (2023). 8 Tipps für eine erfolgreiche Abgrenzung. Verfügbar unter <https://www.lingenverlag.de/blogs/dastutmirgut/8-tipps-fuer-eine-erfolgreiche-abgrenzung>