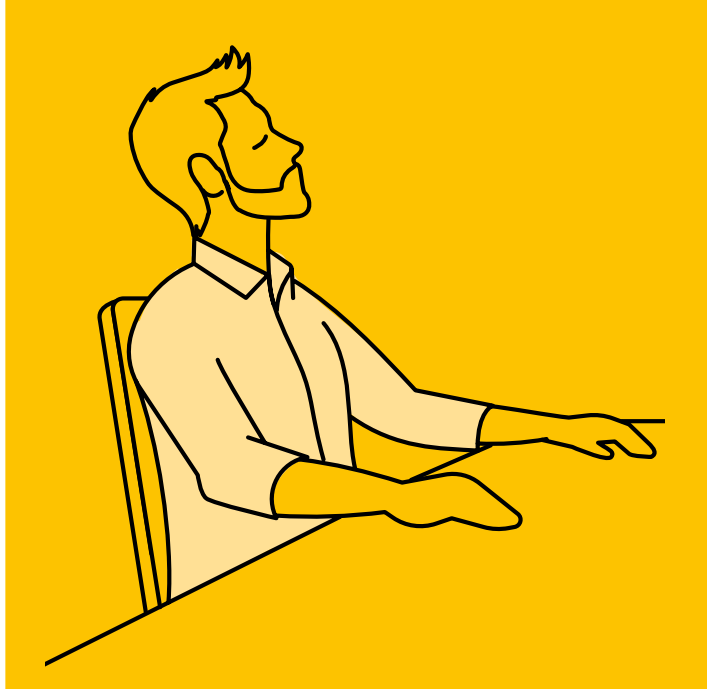


WEBCAST



ZWISCHEN GEFÜHL UND VERSTAND

WEGE ZUR EMOTIONALEN AUSGEGLICHENHEIT

REFERENTIN:

Silke Kleinschmidt,

DIPLOM-PSYCHOLOGIN, BERATERIN für BGM



BKV – Interessengemeinschaft Betriebliche
Krankenversicherung e.V.
Albrechtstraße 22
10117 Berlin

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

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!



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



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.

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

KOMMENDE WEBCASTS

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

EINE TEILNAHMEBESCHEINIGUNG IST
ÜBER DEN CHAT VERFÜGBAR



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

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>