Grenzen setzen

Die Evolutionstheorie lehrt uns: Wir leben auch heute noch in Revieren, die wir nach ganz persönlichen Vorgaben abstecken. Grenzverletzungen werden von uns nicht so leicht hingenommen

Tief in unserem Unterbewusstsein haben wir ein Gefühl dafür, wenn jemand unseren persönlichen Grenzen sehr nahe, zu nahe kommt oder sie gar übertritt. Manche von uns wehren sich spontan dagegen, andere geben nach oder ziehen sich (eingeschüchtert oder verletzt) zurück. Nur selten können wir analysieren, was bei diesem Grenzübertritt tatsächlich passiert, warum wir uns nicht wohl dabei fühlen, uns unterdrücken lassen.

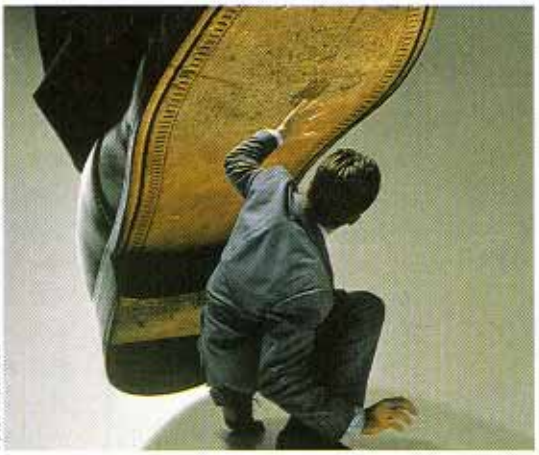
Foto: Mauritius

Jeder Mensch beansprucht rund um seine Persönlichkeit einen gewissen Freiraum. In der Regel wird dieser gegen Eindringlinge verteidigt – zumindest so lange bis sich herausstellt, dass dieser Eindringling sympathisch ist und freundlich gesinnt zu sein scheint. Durch soziale Dressur kann es geschehen, dass wir diesen Freiraum nicht oder nur ungenügend verteidigen. Wir sagen dann „Ja", auch wenn wir „Nein" meinen. Zwar ist uns dabei nicht wohl in unserer Haut, aber wir geben dem Druck von außen (oben) aus Unsicherheit oder Angst nach und lassen uns den Willen eines anderen aufzwingen. Genau dieses Nachgeben aber lähmt uns. Wir werden zu willfährigen Werkzeugen, ohne eigene Meinung und wirkliches Verantwortungsbewusstsein. Wir entwickeln Ressentiments und reagieren aggressiv bzw. destruktiv, wenn der andere Schwäche zeigt und unseren Gegenschlag am wenigsten erwartet. Mehr Wissen über Grenzziehung und Revierverteidigung kann das Zusammenleben in Privatleben und Betrieb erheblich erleichtern. Doktor August Höglinger, Management-Trainer, Unternehmensbegleiter und Führungskräftecoach, deckt in seinem neuen Buch „Grenzen setzen bei Erwachsenen" Zusammenhänge rund um Grenz- und Revierprobleme auf und stellt allgemein verständliche Lösungsprobleme vor. Dreißig lebensnahe Praxisbeispiele zeigen einfache Strategien auf, wie man allzu eifrigen „Thron-Enteignern" auf verblüffende Weise das Handwerk legt, ohne ihre Gegenschläge befürchten zu müssen. Denn, so viel ist klar: Jede Grenzverletzung ist ein Akt der Gewalt, der Machtanmaßung. Ist die Unternehmensspitze daran interessiert, möglichst kreative und loyale Mitarbeiter zu haben, muss sie auch darauf achten, dass ihre Mitarbeiter untereinander die Freiräume der einzelnen Kollegen achten. Wer in der Führungshierarchie aufsteigen will, muss neben Fachwissen in Zukunft vor allem auch soziale Kompetenz vorweisen und gruppendynamisch denken können. Stress wird nicht zuletzt durch falsches „Grenzverhalten" ausgelöst. Ungenügender Respekt vor dem anderen, Überforderung seiner Möglichkeiten, Kritik ohne Hinweise zur Optimierung der Leistung blockieren die Fähigkeiten der Mitarbeiter und signalisieren ungenügendes Führungsverhalten. Der Umgang mit persönlichen Grenzen sagt somit viel über die Beziehungsfähigkeit gegenüber anderen Personen aus. Erst wer um seine Grenzen weiß und versteht, was sie bedeuten, ist fähig, Grenzvereinbarungen zu treffen. Er/sie werden ihr Revier für andere klar ersichtlich abstecken, sich gegen ungewollte Vereinnahmung verteidigen, aber auch Einladungen aussprechen, einander näher zu kommen und Bündnisse zu vereinbaren. Solche Menschen haben die Fähigkeit erworben, das Ich wahrzunehmen, weiterzuentwickeln und gleichzeitig für das Gegenüber offen zu sein und es zu fördern. ◆

SERVICE-TIPP !

Höglinger, August: Grenzen setzen bei Erwachsenen.
168 Seiten, Pappband mit Fadenheftung.
Preis: € 25,– (S 344,–);
ISBN 3-9501-137-1-1.

Bestelladresse:
4040 Linz, Fröhlerweg 8;
Fon: (0 73 2) 75 75 77,
Fax: Dw. 4;
E-Mail: office@hoeglinger.net
Homepage: www.hoeglinger.net