

J Ö R G B E R G E R

# Wenn es stachlig wird

DAS ARBEITSBUCH



Wie Sie schwierige Menschen entwaffnen  
und die eigenen Schwächen entschärfen

francke



## Steckbrief



# Grenz- überschreiter

### **Kennzeichen**

Grenzüberschreiter kommen Ihnen zu schnell zu nahe. Sie beanspruchen Ihre Zeit, Ihr Wissen oder sogar Ihr Eigentum. Sie versuchen, Ihre Entscheidungen zu beeinflussen, oder entscheiden sogar für Sie. Sie beanspruchen zu viel Redezeit, Aufmerksamkeit, Einfluss und Unterstützung.

### **Probleme**

Andere fühlen sich durch Grenzüberschreitungen vereinnahmt, eingeengt, dominiert oder in ihren Rechten beschnitten. Wenn Sie versuchen, eine Grenze zu setzen, reagieren Grenzüberschreiter beleidigt. Sie beginnen zähe Diskussionen oder sogar Machtkämpfe.

### **Hintergrund**

Grenzüberschreiter haben als Kinder erlebt, dass ihre Rechte und Interessen missachtet werden. Sie sehnen sich nach einer Welt, in der es grenzenlose Nähe, grenzenloses Teilen und ein grenzenloses Miteinander gibt. Wo diese Sehnsucht enttäuscht wird, kämpfen Grenzüberschreiter so vehement für ihre Rechte, dass sie die Rechte anderer übergehen.

# Mein Grenzüberschreiter

Arbeitsblatt 

Leiden Sie gerade unter einem Grenzüberschreiter? Oder waren Sie in der Vergangenheit mit einem konfrontiert und wollen nun aus Ihren Erfahrungen lernen? Oder leidet eine Person, die Ihnen nahesteht, unter einem Grenzüberschreiter?

1. Auf welche Weise verletzt Ihr Grenzüberschreiter Ihre Interessen? Halten Sie zwei oder drei charakteristische Beispiele fest.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Welche Folgen haben die Grenzüberschreitungen für Sie? Welche Gefühle lösen diese bei Ihnen aus? (Typisch sind Bedrohung, Angst, Unsicherheit, Wut, Ärger, Hilflosigkeit und Ohnmacht.)

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie haben Sie bisher auf die Grenzüberschreitungen reagiert?  
Orientieren Sie sich dabei an den grundlegenden Stressreaktionen:

**3.**

- Unterwerfung: „Ich ertrage es einfach und lasse den anderen machen.“
- Flucht: „Ich regele die Dinge hinter dem Rücken meines Grenzüberschreiters.“
- Kampf: „Ich stürze mich in Diskussionen und Machtkämpfe.“

.....

.....

.....

.....

.....

Was wünschen Sie sich von Ihrem Grenzüberschreiter? Wie müsste sich die Situation verändern, damit Sie sich wieder wohlfühlen?

**4.**

.....

.....

.....

.....

.....

Hier haben Sie bereits Ziele formuliert. Unterstreichen Sie die Ziele, deren Erreichen in Ihrem Einflussbereich liegt (zum Beispiel zu etwas Nein zu sagen), mit einer Linie. Markieren Sie Ziele, deren Verwirklichung nicht in Ihrer Macht liegt, mit einer unterbrochenen Linie. Diese Ziele müssen Sie vielleicht aufgeben. Ein gewisses Maß an Grenzüberschreitungen kann man oft nicht verhindern.

# Wie Sie Grenzüberschreiter befrieden

Steckbrief 

- Lassen Sie sich nicht zu schneller Vertraulichkeit und Offenheit verführen.
- Auch wenn Sie verärgert sind oder sich bedroht fühlen: Wahren Sie die Form!
- Sagen Sie taktvoll, aber ausdauernd Nein, um Ihre Privatsphäre und Selbstbestimmung zu schützen.
- Setzen Sie sich ausdauernd für ein faires Maß an Redezeit, Ressourcen und Einfluss ein.
- Berufen Sie sich auf Gesetze, Bestimmungen oder Ihre Prinzipien. Wo möglich, schalten Sie gelegentlich eine höhere Stelle ein, die für einen fairen Interessensausgleich sorgt.
- Wo es zu Machtkämpfen kommt, prüfen Sie Bündnisse mit vertrauenswürdigen Personen.
- Konfrontieren Sie Grenzüberschreiter einfühlend mit den Folgen, die ihr Verhalten auf Ihre Gefühle und Ihr Verhalten hat.
- Seien Sie Grenzüberschreitern gegenüber korrekt, was deren Mitbestimmung, Information und Einbeziehung angeht.

# Grenzüberschreiter befrieden

## Arbeitsblatt

Haben Sie zu Ihrem Grenzüberschreiter schon eine zu große Nähe, Offenheit oder Vertraulichkeit entstehen lassen? Ist die Zusammenarbeit bereits enger, als es das Maß an Vertrauen zwischen Ihnen eigentlich erlaubt? Dann überlegen Sie hier, auf welche Weise Sie wieder einen angemessenen Abstand herstellen können, am besten unauffällig und taktvoll!

1.

---

---

---

Haben Sie bereits genervt, unhöflich oder sogar ausgrenzend reagiert? Haben Sie in einer Gegenreaktion aufgehört, Ihren Grenzüberschreiter zu informieren, zu beteiligen oder einzubeziehen? Wenn ja, auf welche Weise könnten Sie das korrigieren?

2.

---

---

---

Wo wollen Sie in Zukunft Nein sagen und auch bei einem Nein bleiben, wenn Ihr Grenzüberschreiter zu verhandeln beginnt?

3.

---

---

---

**4.** Wo wollen Sie selbstbewusst und ausdauernd für Ihre Rechte eintreten, bis Ihr Grenzüberschreiter nachgibt? Auf welche Rechte, Regeln oder Autoritäten könnten Sie sich dabei berufen? Gibt es Konsequenzen, die Sie zur Not ankündigen und folgen lassen könnten, wenn sich Ihr Grenzüberschreiter nicht auf faire Regelungen einlässt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**5.** Sie kennen den wunden Punkt Ihres Grenzüberschreiters: ausgegrenzt und um seine Rechte betrogen sein. Was könnten Sie tun, um Höflichkeit, Respekt, Zugehörigkeit, Großzügigkeit und Unterstützung auszudrücken? (Natürlich ohne dabei Ihre Grenzen aufzugeben.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....