



Ein gutes Gefühl

Ulrike Scheuermann

Zwischen Helfen und Abgrenzen

*Wie Du verbunden bleibst,
ohne Dich zu verlieren*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast
„Ein gutes Gefühl“ mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann



Ich will doch nur helfen...

Aber warum bin ich danach so erschöpft?

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Zwischen Helfen und Abgrenzen“ habe ich Dir unter anderem eine Übung vorgestellt, um Deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Auf den Seiten des Booklets kannst Du die Übung – und davor noch einige Inhalte – nachvollziehen.

Helfen verbindet. Doch wenn Du dauerhaft gibst, ohne wieder aufzutanken, verlierst Du Energie – und manchmal sogar die Freude an der Beziehung.

In der psychologischen Forschung nennt man das emotionale Erschöpfung: Du nimmst Verantwortung für das Befinden anderer, während deine eigenen Kräfte schwinden.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein Geben bewusst zu gestalten – mit klaren Werkzeugen, die Verbindung erhalten und dich schützen..

Warnzeichen: Wann sollte ich mich abgrenzen?

- Generell: Wenn Du merkst, dass dir der Kontakt nicht mehr gut tut. Frage Dich nach jedem Treffen: Wie fühle ich mich? War Freude dabei? Spüre

ich Lust auf ein nächstes Treffen?
Oder bin ich traurig, gereizt, genervt, lustlos oder ausgelaugt?

- Das Gespräch dreht sich immer wieder um das gleiche Problem, ohne dass Veränderung oder Bereitschaft zur Lösung sichtbar wird.
- Wiederholte Gedanken wie „Ich halte das nicht mehr aus“ oder „Ich kann nichts mehr beitragen“.
- Sich für das Problem oder den Leidensdruck der anderen Person verantwortlich fühlen.
- Die Bedürfnisse der anderen Person nehmen dauerhaft mehr Raum ein als eigene Bedürfnisse und Grenzen.
- Angst, durch Abgrenzen die Freundschaft zu gefährden oder den anderen zu enttäuschen.





Wie kann ich Grenzen setzen, um mich selbst zu schützen?

1 Klar abgrenzen, ohne die Beziehung zu beenden.

- *Lass uns mal eine Pause machen und das Thema wechseln.*
- *Ich wollte dir auch noch etwas von mir erzählen...*
- *Heute brauche ich Zeit für mich.*

2 Von Dir und Deinen Gefühlen erzählen

- *Ich merke, dass ich erschöpft bin, ich kann dir nicht mehr so gut Zuhören, und das finde ich schade, denn mir liegt viel an dir.*
- *Mir fällt auf, dass ich immer wieder gefragt werde, aber meine Ratschläge wenig verändern. Davon bin ich inzwischen ganz erschöpft.*

3 Unterstützung neu definieren

- *Wenn du möchtest, kann ich dir Adressen von Beratungsstellen geben.*
- *Hast du schon einmal darüber nachgedacht, mit einer Therapeutin zu sprechen?*
- Fokussieren auf das, was Du geben kannst - evtl. weniger, als anfangs gedacht.

4 Selbstschutz und Selbstfürsorge

- Plane bewusst Aktivitäten zur Erholung und zum Auftanken nach belastenden Gesprächen (Spaziergänge, Sport, Entspannung).
- Suche selbst Unterstützung im Freundeskreis oder durch Supervision, wenn du dich belastet fühlst.





Übung – 2 min: Grenzen spüren und kommunizieren

Diese Zwei-Minuten-Übung hilft dir, deine Grenzen zu erkennen und sie anderen klar zu vermitteln.

Setz dich bequem hin, Füße am Boden.
Wenn du gerade Auto fährst oder unterwegs bist, kannst du das einfach anpassen.

Wenn es geht, lege eine oder beide Hände auf dein Brustbein.

Atme durch die Nase ein – und langsam aus – das Ausatmen etwas länger.

Sage dir innerlich: „Ich bin verbunden. Und ich habe eine Grenze.“

Spüre, wo im Körper durch diesen Satz Ruhe entsteht – das ist dein persönlicher Ankerpunkt.

Denke jetzt an die Person oder Situation, mit der es gerade schwierig, belastend, anstrengend ist oder bei der du merkst, dass es dir zu viel wird.

Bewerte jetzt auf einer Skala von 0 bis 10, wie belastet Du Dich gerade fühlst. Nimm die erste Zahl, die Dir in den Sinn kommt

- Ab ca. 6 bis 10 bedeutet: Du solltest das Gespräch verschieben, deutlich kürzen oder eine Grenze ansprechen.
- 0 bis 5 – Du kannst zuhören – bewusst und wach, aber wenn es Richtung 5 geht, pass auf.

Diese zwei Minuten reichen, um die Situation zu klären und bewusst auf Dich zu achten.





Meine persönlichen Blockaden: Was hindert mich am Grenzsetzen?

Schreibe einen freien Text zu der Überschrift-Frage nach den Schreibsprint-Regeln:

So schnell wie möglich und ohne zu innezuhalten, nah an deiner inneren Sprache und in dem Wissen, dass du diese Gedan-

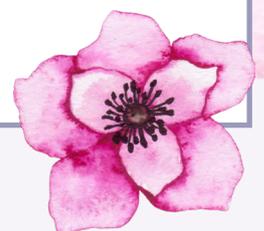
ken nur für dich allein schreibst. Niemand anders liest sie. Wie kannst Du sozial verträglich und passend zu dir absagen, die Zeit für ein Treffen eingrenzen, Gesprächsthemen begrenzen etc.?



Meine Textbausteine für Grenzsetzen

Formuliere Sätze, die dir jetzt – während Du Dich gerade mit dem Thema beschäftigst – in den Sinn kommen:

Wie kannst Du sozial verträglich und passend zu dir absagen, die Zeit für ein Treffen eingrenzen, Gesprächsthemen begrenzen etc.?





Alles Liebe und
take Self Care!

Ulrike

SINN  SUCHER