

GESUNDE GRENZEN SETZEN

damit dein Leben wieder dir gehört



Workbook

Ein persönlicher Begleiter für mehr Klarheit & Selbstfürsorge



Ein herzliches Willkommen von mir

Dieses Workbook begleitet dich dabei, deine persönlichen Grenzen bewusster wahrzunehmen, zu achten und klar zu setzen.

Es soll dich dabei unterstützen, im Alltag wieder mehr Klarheit, Freiheit und Selbstbestimmung zu erleben. Grenzen schaffen dabei nicht automatisch Distanz, sie haben auch das Potenzial, Nähe und Vertrauen zu bewirken.

Dieses Workbook lädt dich ein, Schritt für Schritt wieder bei dir anzukommen. Es ist aus vielen Workshops, Coachingsessions und persönlichen Erfahrungen zum Thema Grenzen setzen entstanden.

Mein Name ist Regina Ofner und ich arbeite als Coach für berufliche Neuorientierung und Lebens- und Sozialberaterin.

Ein erster Moment, nur für dich

Bevor du weiterliest, nimm dir einen kurzen Moment für dich.

Klopfe dir selbst auf die Schulter. Lege also eine Hand oder beide Hände auf deine Schultern und klopfe sie sanft ab.

*Du hast dich entschieden, dich mit dir selbst zu beschäftigen.
Das ist ein wertvoller Schritt, für dich und für dein Leben.*

Impressum

whosoo GmbH
Geschäftsführung: Regina Ofner

Angebot von: Regina Ofner – Bewegungskraft
Coach für berufliche Neuorientierung
Lebens- & Sozialberaterin
Bewegungs- & Ernährungstrainerin

© 2026 Regina Ofner – Alle Rechte vorbehalten.

Am Damm 6, 3443 Sieghartskirchen
regina.ofner@whosoo.work
www.bewegungskraft.at

Firmenbuchnummer: FN491468y
Firmenbuchgericht: Landesgericht Tulln
UID Nummer: ATU73412915

Dieses Workbook dient der persönlichen Weiterentwicklung und ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung.

Das erwartet dich

01

Was sind gesunde Grenzen?

02

Meine aktuellen Grenzen – ein erster Check-in

03

Das 1–2–3 der Grenzen

04

Meine Grenze spüren Gedanken & Erkenntnisse

05

Meine Bedürfnisse erkennen

06

Kommunikation von Grenzen

07

Achtsamkeit, Schuldgefühle & Selbstfürsorge

08

Kleine konkrete Schritte

09

Wenn es schwer wird...

10

Abschluss

1.

WAS SIND EIGENTLICH GESUNDE GRENZEN?

Gesunde Grenzen helfen dir, dich sicher, klar und respektiert zu fühlen, im Kontakt mit anderen und mit dir selbst. Sie zeigen dir, was für dich stimmig ist und wo du innerlich unsicher, angespannt oder überfordert wirst.

Grenzen müssen nicht laut oder hart sein. Oft zeigen sie sich ganz leise als Unsicherheit, Zögern oder inneres Unwohlsein.

Du startest neu in einem Job und weißt nicht genau, wie streng die Regeln sind. Darfst du in der Pause kurz privat im Internet surfen? Ist es okay, zwischendurch private Nachrichten zu lesen? Zwar sagt niemand etwas, aber innerlich bist du angespannt. Du bist unsicher und fragst dich: „Mache ich gerade etwas falsch?“



Hier wurden die Grenzen auf beiden Seiten nicht geklärt.

Möglichkeit für dich: nachfragen und klären
Möglichkeit für das Unternehmen: dieses Thema ins Onboarding miteinnehmen

Du bist mit Freunden verabredet. Eigentlich freust du dich, gleichzeitig bist du müde und brauchst Zeit für dich. Du denkst dir „Die anderen erwarten das ich komme.“ Somit entscheidest du dich eben doch hinzugehen, bist jedoch innerlich angespannt und schon leicht genervt, noch bevor das Treffen überhaupt beginnt.



Hier wurden die eigenen Grenzen klar ignoriert.

Möglichkeit für dich: freundlich aber bestimmt abzusagen und dich und deine Bedürfnisse wichtig nehmen

Wenn wir unsere Grenzen kennen, sie selbst achten und auch kommunizieren, entsteht Raum für Leichtigkeit und Verbindung. Menschen die in ihren Grenzen klar sind, werden meist mit mehr Respekt bedacht als Menschen die ihre Grenzen nicht spüren lassen.

Erwartungen, Traditionen oder ein schlechtes Gewissen führen oft dazu, dass Grenzen verschwimmen oder ignoriert werden. Und so wird aus einem innerlichen NEIN ganz oft ein resignierendes JA.

Gleichzeitig werden die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen oder ignoriert.

Dieses Workbook hilft dir, dich wieder selbst zu spüren, deine Bedürfnisse wichtig zu nehmen und mutig Entscheidungen zu treffen, die dir wirklich guttun.

Vielleicht erkennst du dich in einem dieser Beispiele wieder. Im nächsten Kapitel schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst.

Gesunde Grenzen sind kein Egoismus, sie sind Selbstfürsorge.

2.

WO STEHE ICH GERADE – SELBSTCHECK

Wie steht's um meine persönlichen Grenzen derzeit?

Beantworte ehrlich folgende Fragen für dich

1.

Welche Aufgaben / Verpflichtungen setzen mich aktuell unter Druck?

2.

Wo fällt es mir schwer, NEIN zu sagen? (z. B. bei Familie, Freunden, Arbeit)

3.

Gibt es Bereiche wo ich meine Grenzen sehr gut wahrnehme und diese dann auch kommuniziere / einhalte?

Reflexion: Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich meine Grenzen öfters zeigen würde?

3

DAS 1 – 2 – 3 DER GRENZEN

Gesunde Grenzen setzen besteht im Kern aus drei einfachen Schritten. Wenn du diesen Prozess verinnerlichst, wird es dir viel leichter fallen, im Alltag für dich einzustehen.

Wahrnehmen - Was oder wo ist meine Grenze

1

Bevor du eine Grenze setzen kannst, musst du sie spüren. Wurde eine Grenze überschritten zeigt sich das oft durch:

- Stress, Überforderung oder Genervtheit
- ein Ziehen im Bauch oder Enge in der Brust
- dem Gefühl, funktionieren zu müssen

Jede Grenze beginnt bei dir. Erst wenn du ehrlich wahrnimmst was dir guttut und was nicht, kannst du auch klar reagieren.

Kommunizieren - Wie sage ich meine Grenze

2

Grenzen, die nur in deinem Kopf existieren, kann niemand erkennen. Deshalb ist der nächste Schritt, sie auszusprechen. Freundlich und trotzdem Klar.

- Das passt für mich nicht.
- Ich möchte das so nicht.
- Ich entscheide mich dagegen.

Eine klare Grenze schafft Orientierung für andere und Respekt für dich.

3

Verteidigen - Wenn mein Gegenüber nicht begeistert ist?

Da viele Menschen (unbewusst) Grenzen testen, musst du diese auch einhalten. Das bedeutet nicht Härte, sondern Selbstachtung.

- bleib freundlich, aber bestimmt
- lass dich nicht in Erklärungen drängen
- bleib bei deiner Entscheidung, wenn sie für dich richtig ist

Grenzen wirken erst, wenn du sie konsequent wahrst. Und genau das gibt dir langfristig Freiheit, Energie und innere Ruhe.

Grenzen zu verstehen ist ein wichtiger Schritt.
Sie wirklich zu spüren, ein noch kraftvollerer.

4.

MEINE GRENZE SPÜREN
GEDANKEN &
ERKENNTNISSE

Diese Übung lädt dich ein, deine Grenzen nicht nur zu denken, sondern sie körperlich ganz klar wahrzunehmen.

Nimm dir für diese Übung bewusst ein paar Minuten Zeit.



Hier geht's zum Video:

<https://www.bewegungskraft.at/video-grenzen>

Nimm dir einen Moment Zeit und halte fest, was du während der Übung wahrgenommen hast.
Es gibt kein richtig oder falsch, nur deine persönliche Erfahrung.

Was mir jetzt klarer geworden ist



MEINE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE

Hinter jeder Grenze
steckt ein Bedürfnis.
Gerade jetzt lohnt es sich,
zu erkennen,
was dir wirklich gut tut.

Schreib deine Bedürfnisse zu jedem Bereich auf

Familie:

Freunde:

Arbeit:

Termine:

Ernährung:

Bewegung:

Selbstfürsorge:

Ruhe & Entspannung:

Schlaf:

Sonstiges:

*Reflexion: Gibt es bestimmtes Bedürfnis dem ich in den nächsten Tagen mehr Raum
geben möchte?*



6.

KOMMUNIKATION VON GRENZEN

Grenzen zu setzen bedeutet, klar auszusprechen, was für dich stimmig ist. Dabei bleibst du ruhig, freundlich und bestimmt.

Du musst niemanden überzeugen. Es reicht, bei dir zu bleiben.

Eine Grenze ist dann klar, wenn du sie ohne Erklärung stehen lassen kannst.

Klarheit vor Freundlichkeit

Freundlich zu sein ist wichtig aber unklare Freundlichkeit verwirrt. Wenn du selbst nicht klar bist, spürt das dein Gegenüber sofort.

Also kläre zuerst für dich:

- Was will ich wirklich sagen?
- Was ist mein klares Ja oder Nein?

Die Kraft der Kürze

Je länger du erklärst, desto mehr öffnest du die Tür für Diskussionen.

Gute Grenzen sind:

- kurz
- ruhig
- sachlich
- ohne Rechtfertigung

Ich-Botschaften statt Rechtfertigungen

Bleib bei dir, nicht beim Verhalten der anderen.

Beispiele:

- Ich freue mich über die Einladung, brauche heute aber Zeit für mich.
- Diese Aufgabe passt aktuell nicht zu meinen Kapazitäten.
- Ich habe meine Entscheidung getroffen und diese lautet Nein.

Das nimmt Spannung aus der Situation.

Dein Tonfall ist wichtiger als deine Worte

Grenzen wirken nicht durch Lautstärke, sondern durch innere Ruhe.

Sprich also

- langsamer
- leiser
- mit fester Stimme

Ein ruhiger Ton signalisiert Sicherheit und Sicherheit wird respektiert.

Achtsamkeit = bei dir bleiben

Achtsamkeit heißt:

- deinen Atem wahrnehmen
- deine Füße am Boden spüren
- deine Körperspannung locker halten

Wenn du im Körper bleibst, bleibst du auch mental stabil.

Schuldgefühle dürfen da sein

Grenzen setzen kann Schuldgefühle auslösen. Und das ist auch völlig normal. Sie sind jedoch kein Zeichen, dass du etwas falsch machst.

Sag dir innerlich: „Ich darf für mich sorgen, auch wenn andere enttäuscht sind.“

Nach der Grenze folgt die Selbstfürsorge

Grenzen setzen kostet zuerst mal Energie. Plane daher danach bewusst etwas Wohltuendes ein:

- Spaziergang
- Tee
- Ruhe
- Musik

Dadurch verankerst du in dir:
Grenzen = Sicherheit und kein Stress.

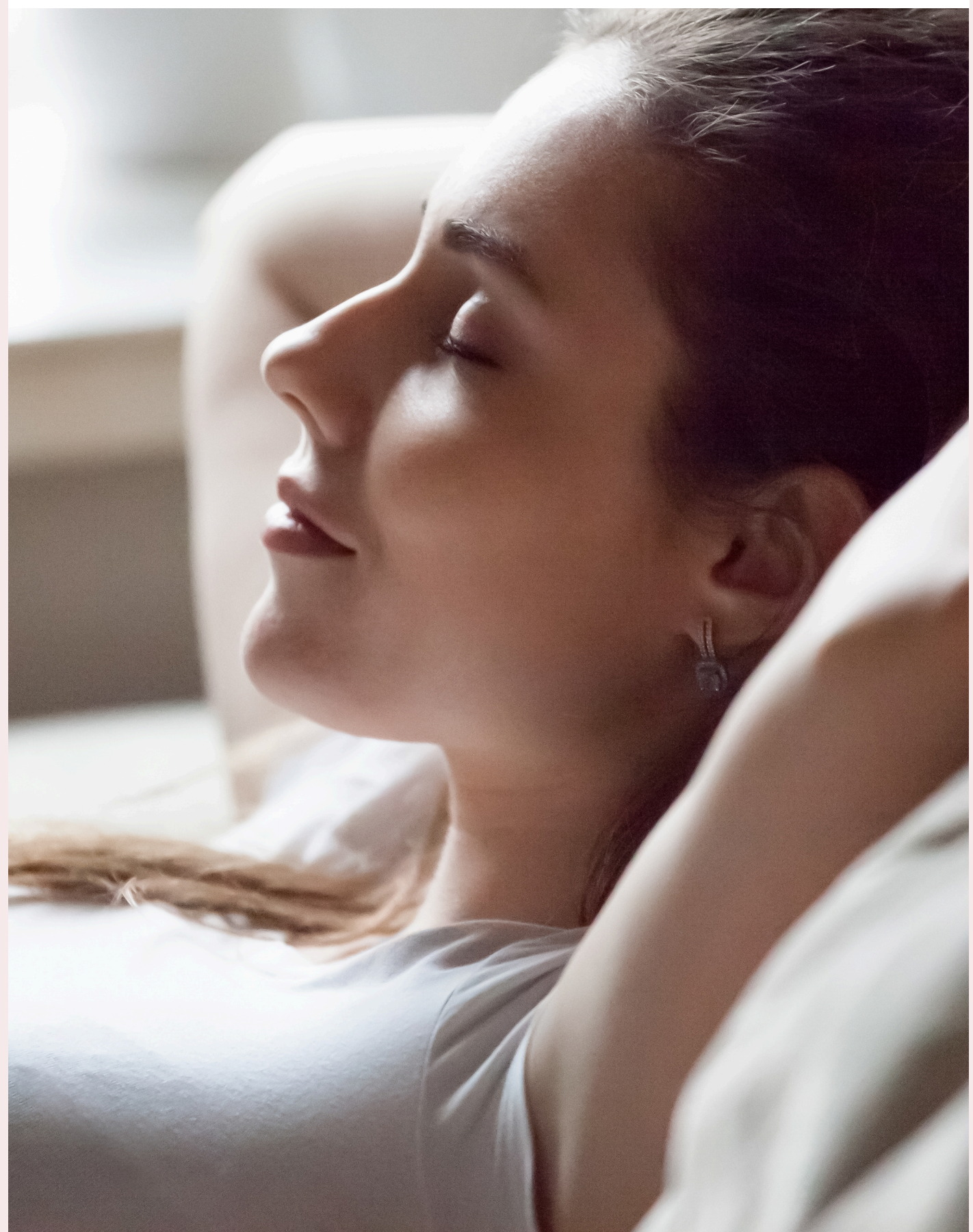
Und feiere dich! Es ist wichtig deine Erfolge zu feiern, das gibt dir nicht nur ein gutes Gefühl, es hilft dir auch wieder für deine Grenzen einzustehen

7.

ACHTSAMKEIT, SCHULDGEFÜHLE & SELBSTFÜRSORGE

Grenzen setzen hört nicht beim Aussprechen auf.

Der eigentliche Schlüssel liegt darin, innerlich stabil zu bleiben, auch wenn Druck entsteht.



8.

KLEINE KONKRETE SCHRITTE

Um ein Vorhaben auch umzusetzen, ist es hilfreich ganz konkret und klar zu formulieren wie die Veränderung aussieht. Definiere 1 - 3 kleine Grenzen, die du in den nächsten 2 Wochen aktiv setzen möchtest:

Grenze:

Wann/Wie setze ich diese Grenze:

Grenze:

Wann/Wie setze ich diese Grenze:

Grenze:

Wann/Wie setze ich diese Grenze:

Tipps:

- sag ruhig "NEIN" zu Zusatzpflichten, die dich überfordern
- Plane bewusste Ruhezeiten für dich ein
- Delegiere Aufgaben, du musst nicht alles selber machen
- nimm klar & bewusst deinen Handlungsspielraum ein
- weniger ist oft mehr, es muss nicht alles perfekt sein



9.

WENN ES SCHWER WIRD ...

Grenzen setzen ist
ein Prozess. Und
manchmal ist
dieser echt schwer.

Vielleicht ...

- hast du deine Grenze ausgesprochen und fühlst dich danach unsicher
- es kommen Schuldgefühle bei dir hoch
- merkst du, dass du doch wieder nachgegeben hast
- oder du zweifelst, ob dein „Nein“ richtig war

All das ist normal. Denn Grenzen setzen ist Training.

Erinnere dich in diesen Momenten:

- Du darfst lernen.
- Du darfst es nochmal versuchen.
- Du darfst Fehler machen.
- Du darfst deine Meinung ändern.

Du bist nicht zu viel.
Du bist nicht egoistisch.
Du sorgst für dich.

Manche Grenzen brauchen Zeit.
Manche müssen mehrfach gesetzt werden.
Und manche fühlen sich erst ungewohnt an, bevor sie sich richtig anfühlen.

10.

ABSCHLUSS

Herzliche Gratulation!

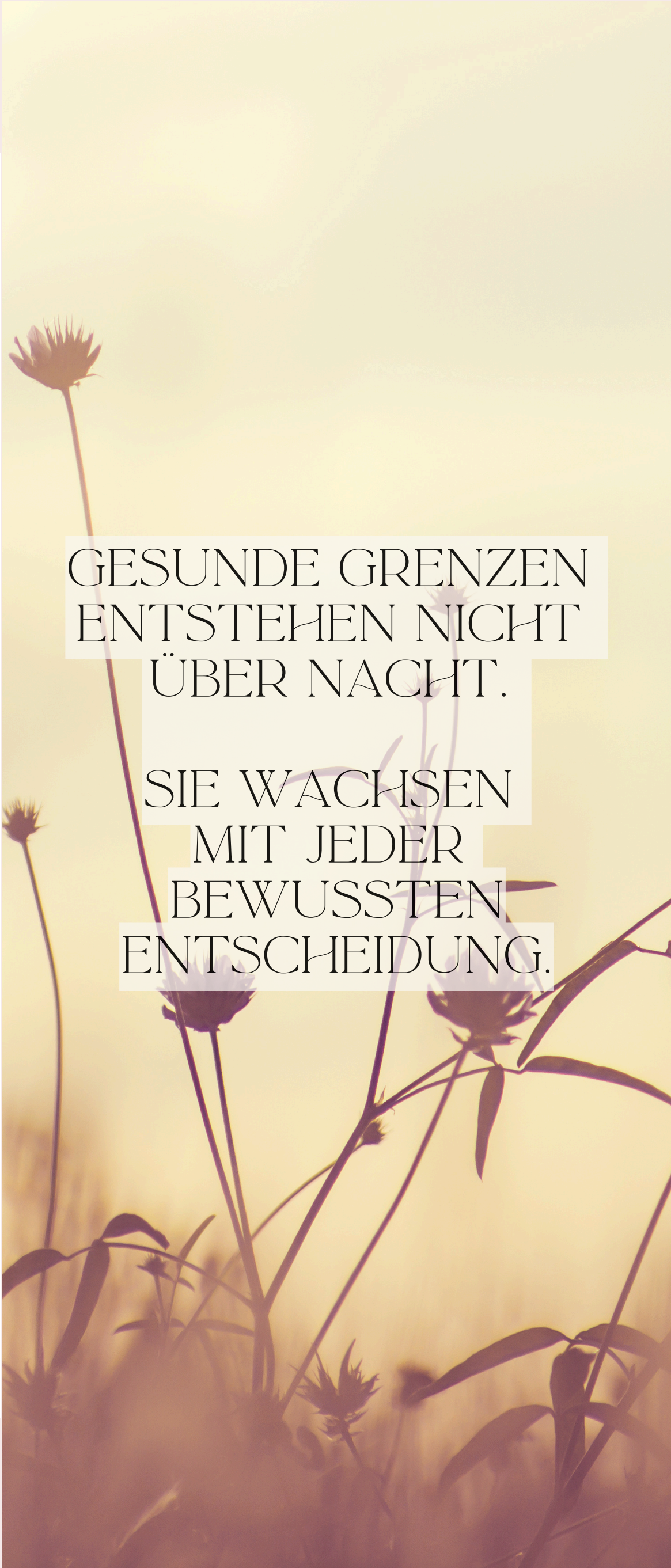
Du hast dich mit einem wichtigen
Thema beschäftigt.
Mit dir, deinen Bedürfnissen und
deiner inneren Klarheit.
Vielleicht fühlt sich manches noch
wackelig an.
Vielleicht auch schon leichter.
Beides ist in Ordnung.

Gesunde Grenzen bedeutet ein
ehrliches Hinspüren
und mit jedem Mal,
in dem du dir selbst treu bleibst
wirst du freier und entspannter.

Nimm aus diesem Workbook mit,
was für dich jetzt stimmig ist
und lass anderes liegen.

Vertraue darauf, dass du deinen Weg
findest.

Denk daran: Gesunde Grenzen
schaffen Raum
für Leichtigkeit, Verbindung und
echte Nähe.



GESUNDE GRENZEN
ENTSTEHEN NICHT
ÜBER NACHT.

SIE WACHSEN
MIT JEDER
BEWUSSTEN
ENTSCHEIDUNG.



Wenn du magst, lege dieses Workbook nicht ganz weg.
Komm immer wieder darauf zurück,
wenn du spürst, dass es Zeit ist,
wieder ein Stück mehr bei dir selbst anzukommen.

Wenn du dir Begleitung wünschst oder tiefer an deinen
Themen arbeiten möchtest, findest du alle Infos auf
meiner Website.

Regina Ofner

Coach für berufliche Neuorientierung
Lebens- & Sozialberaterin
Bewegungs- & Ernährungstrainerin

www.bewegungskraft.at