Selbstbewusst statt nett: Frauen lernen, klare Grenzen zu setzen!

Erfahren Sie, wie Frauen lernen, selbstbewusst Grenzen zu setzen und sich von veralteten Rollenbildern zu befreien.

Bayern, Deutschland - In einer Welt, in der viele Mädchen und Frauen Schwierigkeiten haben, selbstbewusst aufzutreten und ihre Grenzen zu setzen, setzt sich die Autorin Laura Busche mit ihrem Buch „Don’t be the nice girl“ für die Stärkung dieser Gruppen ein. Laut **PNP** ist der Titel des Buches provokant und thematisiert, dass Mädchen oft ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen, um es anderen recht zu machen. Solche Verhaltensweisen werden häufig bereits in der Kindheit erlernt, wenn sie erleben, dass Nettigkeit als eine Art Überlebensstrategie gilt.

Ein Hinweis darauf, dass jemand zu nett ist, kann ein ständiges Unwohlsein oder eine innere Stimme sein, die auf innere

Konflikte hinweist. Viele Menschen, insbesondere Frauen, haben Angst vor Ablehnung, was das Setzen von klaren Grenzen zusätzlich erschwert. Dies führt dazu, dass sie in vielen zwischenmenschlichen Beziehungen, sei es in Partnerschaften oder im Arbeitsumfeld, nicht für sich selbst einstehen, was letztlich zu Unzufriedenheit führt.

Die Wichtigkeit von Grenzen

Laut **starknachtrennung.de** ist das Setzen von Grenzen eine erlernbare Fähigkeit, die entscheidend für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ist. Viele Menschen fühlen sich unter Druck gesetzt, den Erwartungen anderer gerecht zu werden, und sagen oft „Ja“, obwohl sie eigentlich „Nein“ meinen. Dies führt zu Stress und kann emotionale Probleme hervorrufen. Die Problematik ist besonders bei Frauen ausgeprägt, die häufig traditionelle Rollenerwartungen und altmodische Erziehungsstile zu tragen haben.

Um die eigene Selbstfürsorge sowie das emotionale, mentale und physische Wohlbefinden zu verbessern, ist es wichtig, gesunde Grenzen zu setzen. Diese Grenzen definieren, was für jeden Einzelnen in einer Beziehung akzeptabel ist und helfen, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Erwartungen anderer zu finden. **Schöpferinsel** beschreibt, dass Missachtungen von Grenzen zu ernsthaften Problemen wie Angstzuständen und Burn-Out führen können. Grenzen sind somit nicht nur für die persönliche Entwicklung wichtig, sondern auch für die Qualität unserer Beziehungen.

Praktische Tipps für das Setzen von Grenzen

Um gesunde Grenzen zu etablieren, bedarf es klarer Kommunikation. Laut **Schöpferinsel** können klare Formulierungen und die Verantwortung für eigene Gefühle

wesentliche Werkzeuge sein. Beispielhafte emotionale Grenzen könnten sein: „Ich habe die emotionale Kapazität dafür gerade nicht.“ oder auch mentale Grenzen, wie „Ich respektiere deine Perspektive, doch ich stimme dir nicht zu.“

Es ist wichtig, auch zu wissen, dass Grenzen variieren können und individuell sowie kulturell unterschiedlich sind. Gute Kommunikationsfähigkeiten sind entscheidend, um sie erfolgreich zu vermitteln. In ihrem Buch gibt Busche zudem praktische Tipps, wie Frauen lernen können, selbstbewusst „Nein“ zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen.

Die Forderung nach einer „Entdisneysierung“ erscheint ebenfalls relevant, um alte, schädliche Glaubenssätze und Werte zu hinterfragen, die die Entwicklung vieler Mädchen und Frauen geprägt haben. „Don’t be the nice girl“ will somit auch zur Reflexion anregen, wie wir unsere Werte und Verhaltensweisen neu definieren können.

Insgesamt ist das Setzen von Grenzen nicht nur eine Notwendigkeit für das persönliche Wohlbefinden, sondern auch ein wichtiger Schritt zur Stärkung der eigenen Identität und Unabhängigkeit in einer komplexen Welt.

Details	
Ort	Bayern, Deutschland
Quellen	• **www.pnp.de** • **starknachtrennung.de** • **schoepferinsel.com**

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de