




CHECKLISTE – Grenzen setzen

Solange du noch unsicher bist, ob du eine Bitte, Verpflichtung usw. annehmen sollst, verschaffe dir Zeit. Und dann gehst du in Ruhe diese Fragen durch. Das wird dir enorm helfen eine Entscheidung zu fällen.

 Stelle dir diese Frage
Was genau wird von mir erwartet? Welche Verpflichtung soll ich eingehen? Geht's um eine Arbeit? Ist es eine Bitte?
Wer bittet mich um etwas? Mag ich diese Person? Ist er ein Freund von mir? In welcher Beziehung stehen wir zueinander?
Wie viel Energie und Lust habe ich jetzt gerade selbst?
Wer oder was muss zurücktreten, wenn ich dieser Verpflichtung nachgehe?
Wie häufig habe ich diesem Menschen schon etwas von mir gegeben?
Wie häufig habe ich von diesem Menschen etwas bekommen?
Will ich der Bitte nachgehen? Oder will ich es gar nicht tun?
Was für Konsequenzen hat ein Nein?
Was für Konsequenzen hat ein Ja?