



DANKSAGUNG

Dieses Buch ist eine Herzensangelegenheit. Es ist aus der tiefen Überzeugung entstanden, dass wir als Menschen die Fähigkeit haben, uns aus unseren dysfunktionalen Mustern zu befreien und ein Leben voller Selbstwirksamkeit, Klarheit und gesunder Beziehungen zu führen.

Zunächst möchte ich meinen Klientinnen und Klienten danken. Ihr Mut, sich ihren eigenen Bindungsmustern zu stellen, ihre Offenheit für neue Erkenntnisse und ihr unermüdlicher Wille zur Veränderung sind eine stete Inspiration für mich. Sie haben mir gezeigt, wie tiefgreifend und transformierend es ist, wenn Menschen beginnen, sich selbst mit neuen Augen zu sehen. Dieses Buch ist in gewisser Weise auch ihr Werk, denn es speist sich aus den vielen wertvollen Begegnungen, die ich mit ihnen haben durfte. Danke für euer Vertrauen und dafür, dass ihr mich an eurem Weg teilhaben lässt.

Ein besonderer Dank gilt meiner eigenen unermüdlichen Neugier und meiner intrinsischen Fähigkeit, Wissenschaften zu durchforsten, um psychologische Zusammenhänge greifbar zu machen. Die Erforschung der Bindungstheorie, der Neurowissenschaften, der Emotions- und Beziehungspsychologie sowie der psychologischen Grundbedürfnisse hat mir immer wieder

gezeigt, dass Wachstum und Veränderung möglich sind, wenn wir verstehen, was uns antreibt und begrenzt.

Dieses Buch ist das Resultat meiner tiefen Leidenschaft, komplexe wissenschaftliche Erkenntnisse für den Alltag nutzbar zu machen.

Nicht zuletzt danke ich allen, die mich auf meinem eigenen Weg begleitet haben. Jenen, die mich ermutigt, hinterfragt und herausgefordert haben. Jenen, die mir gezeigt haben, dass Grenzen nichts Trennendes sein müssen, sondern die Grundlage für echte Verbundenheit. Eure Präsenz hat mich wachsen lassen und dieses Buch mitgeformt.

Möge dieses Buch all jenen helfen, die auf der Suche nach Klarheit, Selbstwirksamkeit und gesunden Beziehungen sind. Es ist mein Geschenk an euch.

Herzlich,

Nicole Katzenschlager

DEINE GRENZEN
DEFINIEREN NICHT,
WEN DU AUSSCHLIESST,
SONDERN WIE DU DICH
SELBST BEWAHRST.

Nicole Katzenschlager

Deine Grenzen Deine Bedürfnisse

Wie dein Bindungsstil dein
Abgrenzungsverhalten prägt –
und wie du gesunde
Beziehungen führst



© 2025 Nicole Katzenschlager
www.emotions-counselor.com

Coverdesign: tredition.com
Lektorat: Lilly Dippold
Satz & Layout: W4media & event GmbH
Illustrationen: AdobeStock.com

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5
22926 Ahrensburg, Deutschland

ISBN

Paperback: 978-3-384-54256-4
e-Book: 978-3-384-54257-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist
ohne ihrer ausdrücklichen Zustimmung unzulässig. Die Publikation
und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“,
Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
impressumservice@tredition.com

Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch?	23
Warum emotionale Grenzen entscheidend für Wohlbefinden und Beziehungen sind	28
Wie dein Bindungsstil dein Abgrenzungsverhalten beeinflusst	30
Selbsttest: Welcher Bindungstyp bin ich?	36
Was tief darunter liegt: Der zentrale Glaubenssatz	40
Wie du mit diesem Buch arbeitest: Reflexion, Praxisübungen und Integration	41
Übung: Journaling -Dein aktuelles Abgrenzungserhalten erkunden	44

WARUM FÄLLT ES UNS SO SCHWER ZU UNSEREN BEDÜRFNISSEN ZU STEHEN

Die psychologischen und neurobiologischen Grundlagen von Bedürfnisorientierung	46
Psychologische Grundlagen und Überlebensstrategien	47
Folgen der verlustängstlich, vermeidenden, desorganisierten und sicher gebundenen Menschen auf Grenzen und Bedürfnisse	59
Neurobiologie und Bindung: Warum unser Nervensystem alte Muster wiederholt	62
Praxisbeispiel: Wie unterschiedliche Bindungstypen mit Grenzen umgehen	67
Übung: Erkenne dein typisches Abgrenzungsverhalten – eigene Bedürfnisse erkennen und klar ausdrücken	70
Warum viele Menschen ihre Bedürfnisse unterdrücken?	72
Bindungstypen und Bedürfnisse: Wer unterdrückt sie und warum?	75
Der Körper als Kompass: Anzeichen für missachtete Bedürfnisse	84
Die drei zentralen Fragen: Was will ich? Was brauche ich?	88
Was lasse ich nicht mehr zu?	91
Übung: Journaling- Was passiert, wenn ich meine Bedürfnisse nicht äußere?	94
Die leisen Stimmen in uns – Innere Antreiber und ihre Wurzeln	96
Übung: Was steckt hinter meinem inneren Antreiber?	98
Hypno-systemische Übung: Eine innere Reise zur Entlastung	100

GRENZEN SETZEN UND KOMMUNIZIEREN – OHNE ANGST UND SCHULDGEFÜHLE

	102
Die Kunst des Nein-Sagens: Warum es für jeden Bindungstyp herausfordernd ist	105
Wie Verlustängstliche sanft, aber bestimmt Grenzen setzen	111
Wie Vermeider lernen sich zu öffnen und trotzdem Nein zu sagen	114
Desorganisierte Bindung: Chaos in Nähe und Distanz auflösen	117
Sicher gebundene Menschen als Vorbild für gesunde Grenzen	120
Notfallstrategie: Was tun, wenn andere deine Grenzen nicht respektieren?	124
Praxisbeispiel: Sonja sagte immer Ja – wie sie lernte Nein zu sagen	127
Übung: Formuliere Grenzen in einer schwierigen Situation	130

EMOTIONALE ÜBERLASTUNG VERMEIDEN – ABGRENZUNG AUF NEUROBIOLOGISCHER EBENE

	133
Warum wir die Emotionen anderer aufnehmen	134
Wie du dich vor fremden Stress schützt	141
Empathie und Impathie – zwei Seiten der emotionalen Wahrnehmung	143
Hochsensibilität und Bindungstrauma – tiefere emotionale Verarbeitung und ihre Herausforderungen	146
Übung: Bewusstes Wahrnehmen und Abgrenzen fremder Emotionen	150
Praxisbeispiel: Wenn ständige Wachsamkeit mit Hochsensibilität verwechselt wird	152
Wie unterschiedlich Bindungstypen mit emotionaler Überlastung umgehen	154
Übung: Geführte Meditation – innere Stärke und Schutz im Alltag	157
Selbstregulation, Emotionsregulation und Emotionstransformation	160
Übung: Emotionale Selbstregulation in drei Schritten	166

GESUNDE NÄHE ZULASSEN, OHNE DICH SELBST ZU VERLIEREN

	168
Sicherheit – die Grundlage für stabile Beziehungen	168
Verlustängstlich: vom Klammern zur sicheren Bindung	172
Vermeidend: von Distanz zu sicheren Bindung	173
Desorganisiert: Sicherheit in der Unsicherheit finden	174
Sicher gebunden: Das Gleichgewicht zwischen Nähe und Autonomie finden	175

Übung: Erkunde deine Komfortzone zwischen Nähe und Autonomie	177
--	-----

GRENZEN UND BEDÜRFNISSE – WIE DU LERNST, FÜR DICH SELBST EINZUSTEHEN	178
Warum alte Muster zurückkehren und wie du sie erkennst	179
Grenzen als Teil deiner Identität etablieren	180
Flexible vs. starre Grenzen – wann ist Anpassung sinnvoll?	181
Strategien für deine ersten Schritte	182
Blick in die Zukunft gelebter Bedürfnisorientierung	183
Bedürfnis- & Grenzen-Tracker: Tägliches Kurz-Journaling für Selbstkontakt und innere Klarheit	188
Praxisbeispiel: Tom war ein People-Pleaser – wie er seine Grenzen dauerhaft hielt	190
Checkliste: Habe ich heute meine Bedürfnisse klar kommuniziert?	192
Jeder Aspekt ein Puzzleteil – für dich	193

DEINE EMOTIONALEN BEDÜRFNISSE LEBEN	194
Selbstfürsorge und gesunde Grenzen verbinden	195
Praktische Übungen zur Stärkung deiner Selbstwahrnehmung	196
Übung: Körper-Check-in	197
Praxisbeispiel: Wie unbewusste Selbstvernachlässigung zu Überforderung führt	198

SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN	200
Wenn andere deine Grenzen nicht respektieren	201
Umgang mit Schuldgefühlen, Manipulation und Konflikten	204
Manipulation erkennen und stoppen	205
Loyalitätskonflikte meistern	208
Typische Loyalitätskonflikte und Abgrenzungsstrategien	211
Notfallstrategie für herausfordernde Gespräche	214
Praxisbeispiel: Loyalität und Abgrenzung	216

GRENZEN UND BEDÜRFNISSE LANGFRISTIG IN DEIN LEBEN

INTEGRIEREN

	225
Grenzen als Lebensstil: So bleibst du konsequent	226
Anpassung von Grenzen und Bedürfnissen ohne Selbstverrat	227
Umsetzungsplan: 30 Tage-Plan für starke Grenzen und Bedürfnisse	229
Wann Selbstcoaching ausreicht und wann professionelle Hilfe notwendig ist	230
Praxisbeispiel: Sophie und ihre Angst vor Nähe	232
Bleibe in Verbindung	233
FAQ – häufig gestellte Fragen	234
Manifest für gesunde Grenzen	235

ARBEITSBLÄTTER

Täglicher Grenzen-Check	236
Grenzsetzung im Alltag	237
Körperliche Signale & Emotionale Bedürfnisse	238
Wie reagiere ich in Konflikten?	239
Grenzen ziehen – Reflexion einer konkreten Situation	240
„Strohalm-Workflow“ - für die vier Bindungsstile	242
Literaturverzeichnis und wissenschaftliche Quellen	246

VORWORT

Grenzen setzen und zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen – dieses Thema begleitet viele Menschen.

Vielleicht kennst du das: Du sagst „Ja“, obwohl du eigentlich „Nein“ meinst – aus Angst, andere zu enttäuschen oder zurückgewiesen zu werden. Oder du machst einfach mit, obwohl du innerlich spürst, dass es dir zu viel ist – und ärgerst dich später über dich selbst. Vielleicht ziehst du dich auch zurück, wenn es zu eng wird, obwohl du dich eigentlich nach Nähe sehnst.

Warum verhalten wir uns so – immer wieder? Und warum fällt es uns so schwer, bei uns zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse wirklich zu spüren – und sie auch auszusprechen, besonders wenn uns jemand wichtig ist?

Die Antwort liegt tief in unserer Psychologie – genauer gesagt in unserem Bindungsstil und den frühen Prägungen, die unser Verhalten in Beziehungen beeinflussen. Unser Bindungsmuster entscheidet oft unbewusst darüber, wie wir mit Abgrenzung und Bedürfnissen umgehen: Ob wir aus Angst vor Ablehnung nachgeben, uns aus Selbstschutz verschließen oder zwischen beiden Extremen schwanken.

⇒ Was, wenn es möglich wäre, diese Muster zu verändern – Schritt für Schritt?

Dieses Buch ist für all jene geschrieben, die sich selbst besser verstehen und bewusst neue Wege einschlagen möchten. Es verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse aus der Bindungstheorie, der Neurowissenschaft und der Emotionspsychologie mit praxisnahen Übungen und Reflexionen. Es ist ein Leitfaden für alle, die lernen

möchten, wie sie ihre Grenzen gesund setzen, ihre Bedürfnisse ernst nehmen und stabile, liebevolle Beziehungen führen können – ohne sich dabei selbst zu verlieren. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Entwicklung. Grenzen zu setzen ist kein starres Konzept, sondern ein dynamischer Prozess, der sich mit deinem inneren Wachstum verändert.

Vielleicht wirst du dich an manchen Stellen wiedererkennen, vielleicht neue Erkenntnisse gewinnen oder alte Denkmuster hinterfragen. Was auch immer dich zu diesem Buch geführt hat – ich wünsche dir, dass du dich selbst mit neuen Augen sehen kannst. Mit mehr Verständnis, Mitgefühl und Klarheit.

Hinweis in eigener Sache:

Dieses Buch ist kein leichter Ratgeber für zwischendurch. Es geht tief – emotional, psychologisch, und manchmal auch schmerzhaft ehrlich. Wenn du dir erhoffst, mit ein paar Übungen oder Wohlfühl-Zitaten schnelle Veränderungen zu bewirken, wirst du hier enttäuscht. Aber wenn du wirklich bereit bist, dich selbst zu konfrontieren, alte Muster zu erkennen und aufzubrechen, dann ist dieses Buch dein Begleiter auf einem Weg, der unbequem sein kann – aber wachstumsfördernd.

Nimm dir Zeit. Eine echte Veränderung deiner inneren Muster und Beziehungsdynamiken braucht Geduld, Reflexion – und vor allem Wiederholung. Es ist vollkommen gesund und sinnvoll, dir sechs bis zwölf Monate für die Umsetzung zu lassen. Was zählt, ist nicht das Tempo, sondern die Tiefe.

Herzlich,

Nicole Katzenschlager

Mauritius, 2025

WARUM DIESES BUCH?

*Verstehen ist der erste Schritt zur Veränderung –
wenn du weißt, woher deine Muster kommen,
kannst du bewusst entscheiden,
wohin du gehen willst.*



Warum fällt es so vielen Menschen schwer, klare emotionale Grenzen zu setzen? Warum sagen wir manchmal „Ja“, obwohl wir „Nein“ meinen, oder verschließen uns, wenn wir eigentlich Verbundenheit wollen? Die Antwort darauf liegt in unserer frühen Prägung und unserem Bindungsstil – einem unbewussten Muster, das unser Verhalten in Beziehungen bestimmt.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um genau hier anzusetzen: Es hilft dir, dein eigenes Abgrenzungsverhalten zu verstehen, deine unbewussten Reaktionen zu erkennen und bewusste, gesunde Entscheidungen für deine Beziehungen zu treffen. Denn nur wenn du verstehst, aus welcher inneren Dynamik heraus du handelst, kannst du lernen, dein Verhalten zu verändern.

Erkenne dich selbst – und verstehe andere

Vielleicht erkennst du dich in einem der Bindungstypen wieder:

Verlustängstlich: Du hast Angst vor Ablehnung, setzt kaum Grenzen und stellst oft die Bedürfnisse anderer über deine eigenen.

Vermeidend: Du ziehst dich zurück, wenn es emotional wird, setzt rigide Grenzen und hast Angst vor Abhängigkeit.

Desorganisiert: Du schwankst zwischen Nähe und Distanz, manchmal suchst du intensive Verbindung, dann wieder Abgrenzung.

Sicher gebunden: Du kannst deine Bedürfnisse klar kommunizieren und gesunde Grenzen setzen, ohne Angst vor Verlust oder Isolation. Eine Balance zwischen Nähe und Autonomie lässt tiefe Verbundenheit und Selbstwirksamkeit zu.

Indem du die Muster verstehst, die dich und andere antreiben, kannst du nicht nur deine eigenen Grenzen bewusster setzen, sondern auch empathischer mit den Grenzen anderer umgehen.