

Inhalt

- 7 **Geht es Ihnen manchmal auch so?**
- 9 **Vorwort: »Grenz dich doch ab!« – aber wie!?**
- 15 **»Alles ist machbar!«: Wollen wir uns überhaupt begrenzen?**
- 16 Die Ideologie der Grenzenlosigkeit
- 23 **Kraftvoll in meinem Revier: Wo die Grenzen liegen und wie wir Grenzüberschreitungen erkennen**
- 24 Nicht zu eng, nicht zu weit: Die Lage der Grenzen ist nicht zufällig
- 29 Die Grenzüberschreitung erkennen – möglichst rechtzeitig
- 34 Nur der Körper weiß, wo unsere Grenzen liegen
- 38 Sinnvolle Begrenzung ermöglicht Wachstum und Entwicklung
- 45 **Wer bin ich, wer bist du? Die Grenze als Ort von Begegnung und Konflikt**
- 46 Ich will etwas, was du nicht willst
- 47 Das Leben als Adaptionprozess
- 55 Gute Zäune, gute Nachbarn
- 58 Wenn die Grenzen überschritten sind, dann kracht es!
- 62 Körperliche Symptome als Grenzwächter erkennen
- 70 An den Grenzen wachsen
- 73 Was uns stärkt und unsere Grenzen erweitert
- 77 **Zentrierung: Der erste Schritt zur Abgrenzung**
- 78 Im Kontakt mit dem Körper – im Kontakt mit sich
- 83 Was uns alles daran hindern kann, uns zu zentrieren
- 85 Mit mir selbst im Einklang: Kopf, Herz und Bauch in Balance

95	Hier ist Stopp: Die verschiedenen Ebenen der Abgrenzung
96	Mentale Abgrenzung
99	Kommunikative Abgrenzung: Sprache, Haltung, Mimik, Gesten
119	Energetische Abgrenzung
130	Das Naheliegende zuerst
133	Was unsere Abgrenzung unterlaufen kann
134	Warum es so schwer fällt, Nein zu sagen und sich abzugrenzen
136	Mangel, Defizite und Bedürftigkeit
142	Wie Angst und Schuld unsere Abgrenzungsversuche unterlaufen
148	Der Appell an unsere Schuldgefühle
151	Macht und Abhängigkeit
154	Die Gutmännchen: Wie wir selbst die Grenzverletzer herbeilocken
161	Kindheit und Grenzen
161	Auftrag der Natur: Wachsen und die Grenzen erweitern
164	Kindheit in vermintem Gelände
166	Die Grenzen des Kindes erkennen und respektieren
171	Kindern Grenzen aufzeigen
177	Über die Abgrenzung hinaus
177	Wenn es Ihnen in bestimmten Situationen nicht gelingt, sich abzugrenzen
187	Die Idee der Durchlässigkeit
191	Die paradoxe Wirkung der Abgrenzung: Begegnung und Entwicklung
Anhang	
193	Test zur Selbsteinschätzung: Wie gut können Sie sich abgrenzen?
202	Übersicht der Reflexionen, Experimente und praktischen Methoden
204	Danksagung
205	Literaturempfehlungen
206	Kontakt zum Autor