

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 Adoptionsprozess
- 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**