

Inhalt

Vorwort 11

1. KAPITEL

Willkommen an meinem Gartenzaun! 17

Wo du aufhörst und ich beginne 20

Menschen brauchen Grenzen 28

2. KAPITEL

Meine Grenze spüren lernen 37

Grenzen müssen wir nicht »setzen« 40

3. KAPITEL

Persönliche Grenzen wahren 57

Grenzen leichter machen 60

Persönliche Grenzen und Mental Load 64

4. KAPITEL

Gesunde Grenzerfahrungen 71

Grenzen zu wahren ist nicht immer gleich leicht 75

5. KAPITEL

Grenzen vermitteln – ganz konkret 89

Grenze oder Glaubenssatz? 91

Meine Grenze – deine Grenze 99

6. KAPITEL

Nein – ein machtvolltes Wort 103

Ein kostbares Wort namens Nein 108

7. KAPITEL

Was tun, wenn Widerstand kommt? 119

Andere Orte, andere Grenzen 122

Absprache oder Ansage? 125

8. KAPITEL

Starke Grenzen für starke Kinder 133

9. KAPITEL

Die Sache mit der Selbstfürsorge 141

10. KAPITEL

Grenzen wahren geht nicht immer 149

Grenzen sind ein Privileg 153

11. KAPITEL

Menschen sind verschieden – Grenzen auch 157

12. KAPITEL

Grenzen ohne Druck und Strafen 163

Das erste Werkzeug: innere Klarheit 163

Das zweite Werkzeug: eine persönliche Sprache 164

Das dritte Werkzeug: ein weiter Blick 165

Das vierte Werkzeug: bewusste Prioritäten 167

Das fünfte Werkzeug: Kooperationsfähigkeit 168

Zwischen kontrolliertem Nachgeben und zugewandtem
Durchsetzen 174

Zum Schluss: Nein aus Liebe 183

Zum Weiterlesen 189

Dank 191

Über die Autorin 193