



Gernot Rettig

Grenzen

40 praktische Schritte,
deine Grenzen zu erkennen,
akzeptieren, erweitern

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Martin Kreuzer	6
Einführung	8

Die Bedeutung von Grenzen

1. Grenzen	10
2. Grenzen im Alltag	12
3. Grenzen als Sicherheit	14
4. Grenzen und Vorurteile	16
5. Enge Grenzen	18

Persönliche Grenzen im Denken und Fühlen

6. Erziehung und Prägung	20
7. Eigene Festlegungen	22
8. Kommentare anderer	24
9. Aufgeben ist auch keine Lösung	26
10. Menschen mit weiten Grenzen	28
11. Die Sehnsucht nach mehr	30
12. Ohne Vorbild geht's sich schlecht	32
13. Stressfaktor Grenzen	34
14. Grenzlähmung	36
15. Befangenheit	38
16. Die kulturelle Brille	40
17. Mangel an Fantasie	42
18. Querdenken	44
19. Kopfkino	46
20. Im Angesicht des Schlimmsten	48

Grenzen im praktischen Handeln

21. Grenzen in der Geschichte	50
22. Grenzen als Lernimpulse	52
23. Lerne dich besser kennen	54
24. Grenzen als Wachstumskatalysator	56
25. Grenzen als Fitnesstrainer	58
26. Grenzen als Motivator	60
27. Grenzen überfliegen	62
28. Grenzen als Meistermacher	64
29. Andere verstehen	66
30. Innere Landkarten	68
31. Bequeme Grenzen	70
32. Überwinde dich selbst	72
33. Sieh der Zukunft ins Gesicht	74
34. Suche dir einen Bergführer	76
35. Erklimme den Berg	78

Grenzen in der Praxis

36. Wenn nichts mehr geht	80
37. Leben an der Grenze	82
38. Über die Grenzen hinaus	84
39. Das ungewisse Neue	86
40. Nein sagen	88

Anlagen	90
Literaturverzeichnis	95

Vorwort

Grenzen. Ein Wort mit vielen Bedeutungen. Für einige ein Begriff für Trennung, Ab- und Ausgrenzung und Verlust. Für andere ein Begriff für die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen Menschen.

Eigene Grenzen erkennen und wahrnehmen, sich bewusst mit seinen Grenzen und den Grenzen seiner Mitmenschen auseinandersetzen, erlangt in unserer Zeit der grenzenlosen Globalisierung und der Möglichkeit, an fast jedem Ort der Erde mit einem gewünschten Gesprächspartner kommunizieren zu können, eine immer größere Bedeutung.

Gernot Rettig weist uns mit seinem Buch Möglichkeiten auf, sich praktisch und konkret an die eigenen Grenzen heranzutasten. Es zeigt sich, dass Grenzen eine verführerische Sicherheit durch Überschaubarkeit und Gewohnheit bieten. Vermutlich braucht es weniger Mut, sich INNERHALB als AUSSERHALB seiner Grenzen zu bewegen. Sie haben aber auch etwas Einengendes, etwas Selektives, als ob wir mit Scheuklappen durchs Leben gingen.

Grenzen soll aufzeigen, dass nichts Unauflösbares und Unüberwindliches in den vielen Grenzen steckt, die wir tagtäglich erleben. Die meisten Grenzen entstehen und existieren in unseren Köpfen. So ist ein Vorurteil einem anderen Menschen gegenüber die Grenze, wie weit wir uns auf einen Kontakt mit demjenigen einlassen.

Ein in der Vergangenheit gesetzter Lebensradius fungiert wie eine unsichtbare Fessel an unserem Fuß, die uns beim Laufen behindert. „Ich muss immer vor Mitternacht ins Bett gehen, sonst kann ich nicht einschlafen.“ Oder: „In meiner Familie hat bisher niemand studiert, also schaffe ich das Abitur sowieso nicht.“ Diese Beispiele zeigen, wie wir uns durch festgelegte Grenzen im Kopf von schönen, aufregenden und manchmal auch entlastenden Erfahrungen fernhalten.

Grenzen bietet dem Leser die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit seinen Grenzen und deren Überwindung zu machen. Gernot Rettig spricht damit den Forscher in DIR an, deinen Blick zu weiten und dich aktiv mit dir und deinem Leben auseinanderzusetzen. Er fordert den Leser zu einer Auseinandersetzung zwischen Mut, Offenheit und Fantasie vs. Angst, Zweifel und Starre auf.

Gernot Rettig beschreibt, wie er selbst seine Grenzen wahrgenommen und hinterfragt hat. Ich selbst habe ihn als Teilnehmer unserer systemischen Coaching-Ausbildung erlebt, in der er in jedem Modul mit seinen Grenzen konfrontiert wurde und dies mit wachsender Begeisterung. Gernot Rettig schreibt in Kapitel 25, dass Grenzen wie ein Fitnesstrainer wirken, der uns dadurch wachsen lässt, dass wir erleben, was alles möglich ist. Er macht uns stark, mutig und lebendig. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, wie viele Fitnessstunden sie schon absolviert und Grenzen erfolgreich gemeistert und überwunden haben.

Grenzen ist ein praktisches Hand- und Arbeitsbuch, in dem der Autor viel von sich und seinen eigenen Grenzerfahrungen mit dem Leser teilt. Der Mehrwert liegt nicht ausschließlich in der reinen Wissensvermittlung, sondern vor allem in der begleiteten Anregung, sich selbst mit seinen Grenzen auseinanderzusetzen. Dafür stellt Gernot Rettig offene (Coaching-)Fragen, die den Leser auf seiner Reise zu seinen Grenzen begleiten und unterstützen.

Grenzen hat allerdings auch dieses Buch.

Es kann dem Leser die konkrete Entscheidung, in Zukunft etwas anders machen zu wollen, nicht abnehmen. Diese Entscheidung zum Handeln darf und muss jeder für sich selbst treffen.

Martin Kreutzer

Institut für systemisches Coaching

www.aetk.de

Einführung

***Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut,
etwas zu riskieren?***

Vincent van Gogh

Während ich im Frühjahr 2010 dieses Buch schrieb, suchte ich nach Autoren, die im Schlussteil ein Kapitel über eine persönliche Grenzerfahrung beisteuern könnten. Dabei stieß ich auch auf Menschen, die mit der Fragestellung nichts anfangen konnten. Wow! Sie versicherten mir plausibel, in ihrem Leben so gut wie keine Grenzerfahrungen gemacht zu haben – oder zumindest nicht solche, die man für ein Buch verwenden könnte. Ich war geplättet, denn damit hatte ich nicht gerechnet.

Mein Leben sieht anders aus. Ich habe viele innere Kämpfe zu bestreiten. In meinen Gedanken mache ich mir Sorgen, habe Zweifel und fühle mich unfähig. Immer wieder stoße ich dabei an innere Grenzen, die ich überwinden muss. Diese Zweifel sieht man mir nicht an und sie sind auch nicht meine ständigen Begleiter. Aber ich weiß, wovon ich rede, wovon ich in diesem Buch geschrieben habe –, weil ich fast alles selbst erlebt habe. Manches liegt Jahre zurück und wurde mittlerweile ausgiebig reflektiert, anderes ist noch relativ frisch und wird es sicherlich auch noch eine Zeit lang bleiben.

Nach vielen Grenzüberschreitungen, Niederlagen und Erfolgen bleibt für mich die Erkenntnis, dass wir in unserem Leben mehr wagen sollten, als wir es in der Regel tun. Meines Erachtens gehen nur wenige Dinge komplett schief und selbst in Niederlagen oder Misserfolgen lernen wir etwas, das uns weiterbringt und uns für die Zukunft stark macht.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich dich ermutigen möchte, in dich hineinzuhören und deine Sehnsüchte, Träume und Wünsche zu erkennen. Ich möchte dich ermutigen, dich mit Menschen zu verbünden, die dir guttun und dich deinen Sehnsüchten näher bringen.

Ich wünsche mir für dich, dass du hinaustrittst in eine Weite, die dich staunen lässt über die Vielzahl der Möglichkeiten und die Schönheit des Lebens.

Vielleicht wirst du auch weiterhin Ängste und Zweifel, Sorgen und Nöte haben. Aber ich bin überzeugt, dass deine Leidenschaft und Freude, dein Leben zu gestalten, größer sein wird. Alleine wird es schwierig werden – in der Gemeinschaft mit anderen wird vieles gelingen.

Was wäre möglich, wenn wir die Kraft hätten, Schritte über unsere Grenzen zu wagen? Oder wenn uns jemand über unsere Grenzen helfen würde?

In diesem Buch geht es darum, seine eigenen Grenzen näher zu betrachten. Dazu gehören äußere, sichtbare Grenzen genauso wie innere, gedankliche Grenzen. Es geht um die Frage, ob manche Grenzen in unserem Leben Sinn machen. Ob sie notwendige Sicherheit geben oder nur unnötig einengen. Ob sie Leben hervorbringen oder erdrücken. Ich lade dich ein, ein Grenzgänger zu werden!

Gernot Rettig

4

Grenzen und Vorurteile

Ein Pessimist zu sein hat den Vorteil, dass man entweder ständig recht behält oder angenehme Überraschungen erlebt.

GEORGE WILL

Es gibt Fisch. Butterfisch. Frisch geräuchert. Etwas wirklich Leckeres. Aber mein Neffe möchte davon nichts probieren. „Das mag ich nicht“, bekommen wir zu hören. Wie wunderbar, denke ich, dann bleibt mehr für mich. Dabei habe ich die Rechnung ohne meine Frau gemacht: „Hör mal, Julius, bei uns sollte man alles erst einmal probieren. Wenn du es tatsächlich nicht magst, dann brauchst du es nicht essen.“ Ich schicke ein kurzes Stoßgebet gen Himmel, aber sogleich tritt ein, was ich befürchtet hatte. Er mag den Fisch. Und möchte auch noch mehr davon.

Das Ganze war am Ende eben nur eine Festlegung. So wie meinem Neffen entgeht vielen von uns etwas Positives – ein Erlebnis, eine Begegnung, ein Genuss – nur, weil wir aufgrund einer vorgefertigten Meinung eine Grenze gezogen haben.

Menschen fahren deshalb nicht mit der Bahn oder dem Schiff, meiden bestimmte Regionen und Länder, ihnen entgeht kulinarisch etwas; sie haben keine Erfolgserlebnisse, weil sie sich sportlich, künstlerisch oder handwerklich nichts zutrauen, lernen manche netten Menschen nicht kennen, weil ihnen die Nase nicht gefällt oder leben von Fertiggerichten, weil sie sich nicht an den Herd trauen. So viel zur „aufgeklärten“ Gesellschaft.

Festlegungen bewirken, dass ich meine eigene Welt aufbaue, in der ich dann verharre. In der Überzeugung, alles zu kennen, was wichtig ist. Dass ich mich dadurch aber nicht nur vor Enttäuschungen schütze, sondern mir auch die glorreichen Momente des Lebens entziehe, das haben wir bald vergessen.

Was soll's? Man ist nie zu alt, Dinge in einem neuen Licht zu sehen.



Praktisch

1. Welchen Menschen in der Nachbarschaft oder am Arbeitsplatz möchtest du wieder unvoreingenommen begegnen?

2. Welchen Mahlzeiten, über die du Vorurteile hegst, möchtest du in den nächsten Wochen eine erste oder zweite Chance geben?

5 Enge Grenzen

Die Zukunft hat viele Namen: Für Schwache ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte, für die Mutigen die Chance.

VICTOR HUGO

Kletterwald Markgrafenheide. Ich bin heute zum vierten Mal hier, auch unsere Kinder sind dabei. Wir holen uns die Klettergurte, suchen uns zwei wenig abgegriffene, aber übel riechende Handschuhe aus den Kisten und laufen los, in den Wald. Erste Station: Einweisung. Ich frage mit einem gewissen Stolz: „Hallo, wenn man schon zum vierten Mal hier ist, kann man nicht gleich zum Kletterparcour weitergehen?“ „Wann waren Sie denn das letzte mal hier?“ werde ich von einem viel zu jungen Kletterfreak, der die Einweisung macht, zurückgefragt. „So circa sechs Monate!“ Er lacht: „Wenn es letzte Woche gewesen wäre, hätten wir das verhandeln können, aber sechs Monate sind zu lang.“ Mit etwas angekratztem Ego stelle ich mich hinter den Kindern an und lasse die Einweisung über mich ergehen. Einhaken, aushaken, sichern. Abstand halten. Anweisungen des Personals befolgen ...

Was hier noch nachvollziehbar ist (am Schluss klettert man in fast acht Metern Höhe), wird in manchen Lebenssituationen zur Absurdität. Menschen machen uns Vorschriften, wir selbst trauen uns Dinge nicht zu, als Kinder wurden wir entsprechend geprägt – und obwohl manches keinen Sinn macht, halten wir uns an die vorgegebenen Grenzen.

Wie ein Elefant, der für den Arbeitseinsatz trainiert wurde. Am Anfang bekommt er eine Kette mit innen liegenden Dornen um seinen Fuß. Zieht er daran, spürt er einen Schmerz. Wenn man die Kette lange genug dranlässt, ist der Elefant bald „konditioniert“, das heißt, er lernt die Reizabfolge „Ziehen mit dem Fuß = Druck auf Haut = Dornen in Haut = Schmerz“. Nach einiger Zeit reicht ein Seil. Zieht der Elefant daran, spürt er den Druck auf der Haut. Weil er annimmt, als Nächstes müsste der Schmerz folgen, belässt er es dabei –, obwohl er das Seil ohne größere Anstrengung zerreißen könnte.

Viele von uns gehen so durchs Leben. Zu hören „das macht man nicht“ sind sie gewohnt; irgendwann haben sie schlechte Erfahrungen gemacht und wurden dadurch „konditioniert“. Das fiese daran: Diese Dinge spielen sich im Unterbewussten ab und wir nehmen sie selbst gar nicht wahr – nur in ihren Auswirkungen wie Frust, unglücklich sein, Unzufriedenheit, Beengung. Das Leben ist kein Kletterwald – wir dürfen Grenzen hinterfragen und fälschlich einengende Grenzen hinter uns lassen.

Persönlich

1. Welche Grenzen bewirken Frust in deinem Leben?

(Hilfsfragen: Gibt es ein Erlebnis, das ein Gefühl der Ohnmacht hinterließ? Was war der Auslöser für dieses Gefühl? Erkennst du darin eine Grenze oder ein Hindernis?)

2. Was brauchst du, um die erkannten Grenzen zu überschreiten?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mut | <input type="checkbox"/> praktische Unterstützung |
| <input type="checkbox"/> Reflexion im Gespräch | <input type="checkbox"/> eine neue Chance |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: | |

6 Erziehung und Prägung

Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten. KATHARINA VON SIENA

Nur wenige Menschen mögen es, anzuecken und dort, wo sie es tun, steht häufig der Wunsch nach Aufmerksamkeit und Annahme. Doch im Kern wünscht sich jeder Mensch, geliebt zu sein und mit seinem Umfeld klarzukommen.

Wahrscheinlich ist das der Grund, weshalb wir immer wieder eigene Bedürfnisse, Wünsche und Träume hintenanstellen. Weil andere Menschen es nicht wollen. Weil wir so erzogen wurden, es nicht zu denken, geschweige denn zu tun.

Machen wir uns nichts vor. Neben den äußeren Faktoren wie finanziellen und zeitlichen Möglichkeiten sind es vor allem Werte und Überzeugungen, die uns anerzogen wurden bzw. die wir unreflektiert von unseren Eltern (und unserem Umfeld) übernommen haben und uns heute dabei hindern, das zu tun, wovon wir träumen. Dabei hatte jeder von uns mal einen Traum.

Ich habe als Grundschüler in jedes Freundschaftsbuch geschrieben, Profifußballer werden zu wollen. Wo sind denn die Astronauten, Architektinnen, Bundeskanzler, Künstlerinnen oder Musiker, die so viele werden wollten. Nicht alles ist an der persönlichen Begabung gescheitert. Bei einigen hat die Disziplin nicht gereicht. Bei vielen aber war es einfach der fehlende Mut.

Auch heute gibt es in unserem Leben noch Träume, aber der Mumm (die Zeit, das Geld), sie anzugehen, ist nicht vorhanden. Wie steht es denn mit einem Segelkurs, einer Weltreise, Hilfeinsatz, Musikunterricht, Fremdsprache, Eheseminar, Malkurs, Fallschirmsprung, Jobwechsel ...

Praktisch

1. Welchen Traum schiebst du schon lange vor dir her?
(Schau dazu auch nochmals die Antworten zum
1. Abschnitt an.)

2. Was sind die nächsten fünf konkreten Schritte, um der
Erfüllung deines Traumes näher zu kommen?

A. _____

B. _____

C. _____

D. _____

E. _____

Gehe morgen den ersten Schritt und fange konkret mit der
Umsetzung an.

7 Eigene Festlegungen

Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind. CHARLES-LOUIS DE MONTESQUIEU

„Das wird mir nicht noch mal passieren! Ab jetzt werde ich mich nicht mehr freiwillig melden, um mich vor den anderen zum Affen zu machen.“

Wer kennt sie nicht, diese Erfahrungen, die uns beschämen, verunsichern, bloßstellen – und die uns dazu veranlassen, eine Festlegung zu treffen, damit das nie wieder passiert.

Das funktioniert oft so gut, dass wir noch Jahre später bestimmte Situationen meiden oder sogar hassen, ohne zu wissen, woher das kommt. Das Tragische daran ist, dass wir plötzlich auch die Dinge nicht mehr tun, die wir gerne wagen würden: einen Vortrag halten – jemanden nach dem Weg fragen, Schlittschuhlaufen lernen, eine große Reise tun. Denn daraus entstehen vielleicht Situationen, die wir nicht vorhersehen können: zu gefährlich, zu riskant, zu ungewiss.

So habe ich mir eine eigene Grenze gesetzt, ohne mir dessen bewusst zu sein. Diese Festlegung – diese Grenze – zieht sich oft durch unterschiedliche Lebensbereiche und verhindert manches Erfolgserlebnis und schöne Erfahrung.

Leider lässt sich das in der Regel nicht einfach abstellen. Denn oftmals gibt es dazu eine lange – oder aber traumatische – Vorgeschichte. „Etwas“ scheint wiederholt oder intensiv geschehen zu sein. Ein Erlebnis, eine Situation, eine Enttäuschung. Für Außenstehende belangloses Beiwerk, für die Betroffenen aber ein wichtiges Detail. Dieses „Etwas“ hat in unserer Persönlichkeit eine tiefe Furche hinterlassen. Es hat zu einer Festlegung geführt, dass so „Etwas“ nie wieder passieren darf. Eine Mauer wurde errichtet, eine Grenze gezogen. Und dahinter haben wir uns zurückgezogen, verschanzt. Hast du dich auch verschanzt?

Persönlich

1. Gibt es bestimmte Ereignisse, die dich eine Festlegung haben treffen lassen?
2. Wie lauten diese Festlegungen?
(Formuliere so konkret wie möglich)
3. Was wäre das Gegenteil dieser Festlegung?
4. Durch welche neuen Aussagen möchtest du die Festlegungen ersetzen?

24 Grenzen als Wachstumskatalysator

Sobald man in einer Sache Meister geworden ist, soll man in einer neuen Schüler werden. GERHART HAUPTMANN

Ein Katalysator bezeichnet in der Chemie einen Stoff, der die Geschwindigkeit einer chemischen Reaktion beeinflusst, indem er sie beschleunigt. Das Gleiche kann man von herausfordernden Grenzüberschreitungen sagen, wenn sie mit Wachstumspotenzialen verbunden sind: Sie beschleunigen dein persönliches Wachstum. Als ich 2002 mit intensivem Laufen anfang, kaufte ich mir einige Bücher, um mich mit Trainingsmethoden, Ernährung und Wettkampfvorbereitung auseinanderzusetzen. Die Bücher haben mir zwar geholfen, meine Leistung zu steigern –, aber nur, weil ich die Empfehlungen ganz praktisch in die Tat umsetzte. Ich erinnere mich noch genau an meinen ersten Lauf über 60 Minuten. Vorher war das für mich ein unvorstellbares Ziel. Als ich nach ein paar Monaten regelmäßig mehrere Male in der Woche laufen ging, war die kürzeste Runde 60 Minuten! Diese mentale und körperliche Hürde zu überwinden hatte mir geholfen, meine Grenze ganz neu festzulegen. In meinem Wachstum war die 60-Minuten-Grenze plötzlich nicht mehr relevant. Neue Grenzen mussten her. Irgendwann kam dann der erste Drei-Stunden-Lauf. Das aber ist eine ganz andere Geschichte.

Geblichen ist mir die Erkenntnis, dass keine Theorie die Praxis ersetzen kann. Über Dinge zu reden, zu lesen oder nachzudenken ersetzt nicht die praktische Handlung. Und überall dort, wo ich bereit bin, mich Herausforderungen zu stellen, finde ich eine Möglichkeit, zu wachsen. Dinge relativieren sich. Neue Grenzen tun sich auf. Dabei ist es egal, ob es sich um eine körperliche oder mentale Grenze handelt. Ob anstehendes Mitarbeitergespräch, ein Feedback an den Chef, ein Vortrag, eine sportliche Leistung oder eine Denkaufgabe: das Überschreiten dieser neuen Grenze hilft mir, zu wachsen.



Persönlich

1. Mit welcher Grenze hast du dich schon intensiv theoretisch auseinandergesetzt?
2. Formuliere einen Umsetzungsplan, die Grenze zu überwinden. Wie können die ersten fünf praktischen Schritte aussehen. Fange spätestens morgen mit der Umsetzung an. Nutze die Dynamik. Warte nicht. Suche nicht nach Ausreden. Du wirst es schaffen!

A. _____

B. _____

C. _____

D. _____

E. _____

25 Grenzen als Fitnessstrainer

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

DEMOKRIT

Mut kann man sich wünschen. Man kann auch dafür beten. Doch Mut wird erst aktiv, wenn wir bereit sind, uns unserer Angst zu stellen.

Mit dem Mut ist es wie mit einem Muskel: wenn wir ihn trainieren, wird er größer. So kann jede Grenze in unserem Leben eine Übung sein, um zukünftig entspannter mit den Schwierigkeiten und Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Dabei ist jedes erste Mal das schwierigste. Der erste Sprung vom Drei-Meter-Brett, der erste herzhafte Kuss, der erste Vortrag, das erste Bewerbungsgespräch, die erste Abschlussprüfung, die Begegnung mit den Schwiegereltern in spe. Wenn wir uns bewusst machen, wie viele erste Male schon hinter uns liegen, dann sehen wir darin Erfolge unseres Mutes, Schätze an persönlichen Ressourcen, um auch in Zukunft mancher Grenze und Herausforderung entspannt zu begegnen.

Wir haben in der Vergangenheit schon vieles gemeistert! Wir haben Erfolge vorzuweisen! So wachsen wir mit jeder überwundenen Grenze. Wie einem Sportler erscheinen uns vergangene Erfolge, für die wir hart gearbeitet haben, als klein. Denn heute haben wir ein ganz anderes Leistungsmaß. Das verdanken wir den Grenzen, die wir bereit waren, zu überschreiten. Sie machen mutig. Sie halten lebendig. Sie machen stark.

Praktisch

Arbeite am Umsetzungsplan vom letzten Kapitel weiter.
Beschäftige dich mit den weiteren Schritten! Plane sie konkret!
Gehe sie praktisch an!

*Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden,
kannst du etwas Schönes bauen.* ERICH KÄSTNER

Grenzen bewirken in vielen Menschen nicht nur Unsicherheit und Furcht, sondern – ganz im Gegenteil – sie motivieren auch, sich selbst an der Grenze zu messen. In dieser Ambivalenz liegt sowohl etwas Verlockendes als auch Bedrückendes.

So lösen Grenzen in vielen Menschen den positiven Reflex „Jetzt erst recht!“ aus. Natürlich spielen dabei viele Aspekte hinein, die diesen Reflex gleich wieder unterdrücken wollen. Aber jedes noch so kleine „Jetzt erst recht!“ kann positiv genutzt werden, um eine Grenze zu überschreiten.

Manfred Prior, Therapeut und Coach, beschreibt das in seinem Buch „MiniMax-Interventionen“ sehr eindrücklich.* Mit seiner Intervention „Nicht-Vorschläge“ zeigt er, wie der „Jetzt-erst-recht-Reflex“ aktiviert wird. Er hat in seiner Beratung festgestellt, dass gut gemeinte Ratschläge häufig abgelehnt werden, weil es die Lösung des Beraters, aber nicht die des Klienten ist. Indem er einen „Nicht-Vorschlag“ macht, kann der Klient selbst entscheiden, den Vorschlag zur eigenen Lösung zu machen.

Prior sagt zum Beispiel zu seinen Klienten: „Lassen Sie es noch nicht zu, sich zu entspannen. Die entstehende Ruhe könnte Sie überfordern.“ Im Klient löst dies den Reflex aus, sich nicht bevormunden zu lassen und zu beweisen, dass man mit der Ruhe durch Entspannung sehr wohl klarkommt.

So verleihen Grenzen Flügel und lösen den Impuls aus, den nächsten Schritt gehen zu wollen. Nach dem Motto: Das kann ich, das werde ich beweisen!

Plausibel

Zu diesem Abschnitt gibt es keine Aufgabe, denn du brauchst dir nicht gleich zu erlauben, die nächste Grenze oder Herausforderung anzugehen. Auch wenn der Impuls, den ersten Schritt zu gehen, vorhanden ist, so weißt du doch nicht, was hinter der Grenze auf dich wartet!

* Vgl. Manfred Prior. MiniMax-Interventionen:
15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung. Heidelberg: Carl-Auer.