



Vorbereitung Ausbildung

Abgrenzung mit Klarheit

*Wie ich meine Wahrnehmung von der des
anderen unterscheide*

ATIAA®
Manufaktur

In unserem Alltag **reagieren wir** oft auf die **Gefühle** und **Reaktionen anderer Menschen**, ohne zu **hinterfragen**, ob sie wirklich etwas **mit uns zu tun haben**.

Es ist wichtig **zu lernen**, **wann wir Verantwortung** für eine Situation übernehmen und wann wir uns **emotional abgrenzen** sollten, ohne dabei unbeteiligt oder gefühllos zu wirken.

Abgrenzung bedeutet nicht, uns von den Gefühlen anderer zu distanzieren, sondern bewusster wahrzunehmen, welche **Emotionen** und **Situationen** in **unseren Verantwortungsbereich** gehören und **welche nicht**. So können wir mitfühlend bleiben, ohne uns selbst zu überlasten.

1 Achte in deinem Alltag auf Momente, in denen du stark auf die Gefühle oder Reaktionen anderer reagierst – sei es in einem Gespräch oder bei unerwarteten Reaktionen.

2 Wenn du merkst, dass du emotional betroffen bist, atme tief durch und reflektiere kurz:
„Wie kann ich diese Situation mit Empathie wahrnehmen, ohne mich selbst zu verlieren?“
„Sind die Gefühle des anderen ein Ausdruck seiner oder ihrer Perspektive, und wie kann ich mitfühlen ohne das Problem als mein eigenes zu übernehmen?“

3 Zeige Verständnis und Anteilnahme, während du das Problem des anderen bei ihm oder ihr lässt. Du kannst mitfühlend bleiben und gleichzeitig deine eigenen emotionalen Grenzen wahren, ohne dich zu überlasten.

Indem du diese **Balance** zwischen **Mitgefühl** und **Abgrenzung** findest, schaffst du **einen Raum**, in dem du sowohl für **dich selbst sorgst** als auch den **anderen in ihrer oder seiner Emotion wahrnehmen** kannst.

Du wirst merken, dass du in der Lage bist, in herausfordernden Momenten **ruhig** und **klar** zu bleiben – und trotzdem **tiefes Verständnis** und **Anteilnahme** zu zeigen. So entsteht eine gesunde Verbindung, die dir erlaubt, in **deiner Kraft** zu bleiben und gleichzeitig in **ehrlicher Empathie** zu handeln.“

Viel Freude bei der Umsetzung!



AIIAA®
Manufaktur