

GESÜNDER **Leben**

www.gesunderleben.at

TOP-THEMA
Was junge Mediziner
können müssen.
Interview zur
Ärzteausbildung

Achten Sie auf sich!

HEFT 09 SEPTEMBER 2023 € 3,-

WOHLFÜHLEN IM WECHSEL

Veränderung annehmen,
mehr Freiheiten genießen

SCHULSTART LEICHT GEMACHT

Motivieren statt stressen.
Wie es funktioniert.

PARADIESISCHER GRANATAPFEL

Jungbrunnen aus Kochtopf
und Kosmetiktiegel

HERZ IM TAKT

**WAS WIR TUN KÖNNEN, DAMIT DIE LEBENSPUMPE
LANGE LEISTUNGSFÄHIG BLEIBT**

9 024700 260015 09

Ein klares „Nein“ macht frei

Lebenslust

Überschreitungen passieren meist weniger aus Bös-
willigkeit, sondern einfach deshalb, weil Grenzen nicht als
solche erkennbar sind. Das Schwierige ist, dass wir viele
unserer Grenzen unbewusst ziehen und sie keine fixe An-
gelegenheit sind. Sie variieren je nach Stimmungslage und
werden zu jedem Mitmenschen anders gesetzt.

Ein klares NEIN macht den anderen frei und einen sel-
ber stärker und selbstbewusster. „Nein“ zu sagen, ist aber
leider fast schon ein Tabu (das „gehört sich nicht“, da ist
man egoistisch). Wir sagen nicht „nein“ aus Angst, die
Liebe und Zuwendung anderer zu verlieren. Wir fürchten
die Aggressionen, die wir damit heraufbeschwören könn-
ten. Bedenken Sie jedoch: Ein klares NEIN klärt Situationen
und macht den anderen frei und wieder handlungsfähig.

Solange wir dem anderen unsere innere, ablehnende
Entscheidung nicht klar mitgeteilt haben, kann dieser
nicht handeln, sich nicht um eine Alternative kümmern.
Besonders unangenehm kann es werden, wenn wir zuerst
unehrlicherweise „ja“, aber später dann doch „nein“ sagen.

Klare Grenzen sind für alle Beteiligten gut. Klar bedeutet
nicht starr, sondern leicht handhabbar und zugänglich. Die
Grenzen sind spürbar und einerseits durchlässig, anderer-
seits fix, je nach Beziehung. Vage Grenzen hingegen ver-
führen zu ständigem Sich-verlieren und Überschreitungen.
Schroffe Grenzen sind zwar eindeutig, aber ebenso absto-
ßend wie beängstigend und verhin-
dern so den Kontakt, vor allem aber
auch die Sympathie.

Liebevoll abgrenzen

Sagen Sie sofort, wenn jemand
eine Grenzverletzung begangen hat.
Störungen können wir noch liebevoll
und sachlich ansprechen. Sind wir
aber erst einmal auf die andere Person
wütend, dann trifft den anderen die
ganze Wucht der aufgestauten Emo-
tionen.

Wie lerne ich mich abzugrenzen?

Ich beginne, meine eigenen Gren-
zen wahrzunehmen, mitzuteilen und
zu verteidigen.

**Wie kann ich meine Grenzen vertei-
digen?** STOPP sagen. Mit sanften bis
starken Worten Druck ausüben. Den
anderen darum bitten, meine Grenzen
zu achten. Bei körperlichen Übergrif-
fen Hilfe (Verstärkung) holen! ❤️



Mag. Majda Moser ist
Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
Persönliche Fragen unter
+43 664 356 8048
Seminare:
[www.majda-moser.com/
seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)



BILDUNG. FREUDE INKLUSIVE.

BE SMART KARRIERETAG

14.09.2023 | 14:00-20:00

1030 | Alfred-Dallinger-Platz 1



www.bfi.wien/karrieretag

Seniorencoach

Lehrgang

Infoabend: 07.09.2023

Start: 06.10.2023

Kindergartenassistentz/Hortassistentz

Diplomlehrgang

Infoabend: 14.09.2023

Start: 16.10.2023

Diplomierte/r Integrationsbegleiter:in

Lehrgang

Infoabend: 18.09.2023

Start: 16.10.2023

Lerncoach - Legasthenie- und Dyskalkulietrainer:in | Diplomlehrgang

Infoabend: 18.09.2023

Start: 13.10.2023

Mentaltrainer:in

Diplomlehrgang

Start: 29.09.2023

Medical English

Lehrgang

Start: 03.10.2023

Resilienz stärken!

Seminar

Start: 10.10.2023

Hochzeitsplaner:in und Weddingdesign

Lehrgang

Start: 13.10.2023