



Grenzen setzen, wenn Sie zum normalen Leben zurückkehren

Wenn es schwierig ist, effektive Grenzen im Leben zu setzen, wissen Sie, dass Sie definitiv nicht allein sind. Die Unfähigkeit zu sagen, wo unsere Grenzen liegen, ist eines der Dinge, die schnell zu Burnout führen, aber so viele von uns finden, dass unsere physischen und emotionalen Grenzen ständig überschritten werden. Zu jeder Einladung „Ja“ zu sagen, zu viel zu arbeiten, zu viel zu trainieren, anderen zu erlauben, Probleme auf uns zu werfen, und im Allgemeinen von einem Ort der Angst aus zu handeln, sind alles Dinge, die Grenzen verwischen und uns auf ein beeinträchtigtes Wohlbefinden einstellen. Ein klares Verständnis dafür, …



Wenn es schwierig ist, effektive Grenzen im Leben zu setzen, wissen Sie, dass Sie definitiv nicht allein sind. Die Unfähigkeit zu sagen, wo unsere Grenzen liegen, ist eines der Dinge, die

schnell zu Burnout führen, aber so viele von uns finden, dass unsere physischen und emotionalen Grenzen ständig überschritten werden. Zu jeder Einladung „Ja“ zu sagen, zu viel zu arbeiten, zu viel zu trainieren, anderen zu erlauben, Probleme auf uns zu werfen, und im Allgemeinen von einem Ort der Angst aus zu handeln, sind alles Dinge, die Grenzen verwischen und uns auf ein beeinträchtigtes Wohlbefinden einstellen. Ein klares Verständnis dafür, wo unsere Grenzen liegen, hilft uns jedoch nicht nur, uns sicherer zu fühlen, wenn es darum geht, wie viel wir annehmen und was wir ablehnen, sondern es erhöht auch die Selbstachtung, was (ermutigend?) andere respektieren uns auch.

Erkennen Sie Ihr „Ja“ und „Nein“, um Grenzen festzulegen

Wir haben Mechanismen eingebaut, die uns intuitiv mitteilen, wann Grenzen überschritten wurden – betrachten Sie es als Ihre *Grenzbarometer*. Ihr Körper sendet Ihnen immer Signale, ob etwas ein „Ja“ oder ein „Nein“ ist, und diese können physisch gefühlt werden, wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um uns einzuschalten. Denken Sie an etwas, das für Sie ein definitives „Ja“ ist. Es könnte Ihr Name sein, wo Sie wohnen oder welcher Wochentag es ist (obwohl es im vergangenen Jahr manchmal schwierig war, es zu sagen ...). *Gefühl* Wo ist dieses Ja in deinem Körper? Fühlt es sich wie ein warmes Leuchten an? Ein Kribbeln in deinen Schultern? Eine Erweichung Ihres Magens? Die Hinweise mögen subtil sein, aber sie sind da. Dann fragen Sie sich etwas, das ein definitives Nein ist, und hören Sie noch einmal zu. Fühlt sich Ihr Nein wie eine Straffung Ihres Magens an? Sind deine Schultern angespannt? Ändert sich Ihre Atmung? Hören Sie genau zu, denn dies sind die Hinweise, die Ihnen sagen, wann Grenzen überschritten werden. Verwenden Sie Kartendecks wie das (Link entfernt) kann helfen, die Verbindung zu Ihrem inneren Wesen zu stärken, die Intuition zu steigern und Bestätigungen zu geben, die Sie durch den Tag führen.

Physisch

Trotz der Schließung von Fitnessstudios und Yoga-Studios während eines Großteils des vergangenen Jahres gab es eine Fülle von Möglichkeiten, um fit und gesund zu werden. Online-Kurse, HIIT-Sitzungen, Initiativen zum Joggen und die einstündige tägliche Bewegung im Freien, die während der gesamten Sperrzeit als wichtiger Bestandteil der geistigen und körperlichen Gesundheit Großbritanniens angesehen wurde. Bei so vielen Fitnesskursen, die auf Online-Plattformen ausgerichtet waren, schienen soziale Medien „Bewegung“ zu schreien, was zwar für einige motivierend war, sich jedoch als nachteilig für das Wohlbefinden anderer erwies.

Es gibt eine wachsende Konversation über Essstörungen und übermäßiges Training, die in der Vergangenheit nicht annähernd die Aufmerksamkeit erregt hat, die sie benötigt. Die Besessenheit von Fitness betrifft vor allem junge Frauen und ist etwas, was Sportdiätetiker und Experte für Essstörungen sind **Renee McGregor** hilft ihren Klienten beim Durcharbeiten und hat im letzten Jahr einen Anstieg von Verhaltensstörungen festgestellt. Ihre Worte heben etwas allzu Häufiges hervor; *„Eine weitere große Herausforderung, die ich während dieser Sperrung mit vielen Kunden bewältigen musste, ist der soziale Vergleich. Diese Personen vergleichen sich ständig nach oben mit allen anderen. Wir leben in einer Zeit, in der wir zusätzliche Möglichkeiten haben, durch soziale Medien zu scrollen, und mit so vielen Menschen, die über ihre Schulungen und die reichhaltige Bereitstellung von Online-Workouts berichten, wirkt sich dies auf ihre selbstkritische Denkweise aus. „Ich bin nicht genug, ich mache nicht genug, ich muss mehr tun“, ohne daran zu denken, dass ihre armen Körper bereits mehr als genug bestraft werden oder dass das, was veröffentlicht wird, nur eine Momentaufnahme des Tages dieser Person ist.*

Wenn Scrollen, Selbstvergleich und das Gefühl, dass Sie in diesem Jahr mehr tun müssen, für Sie aufgetaucht sind, ist es hilfreich, darüber nachzudenken, woher Ihre Handlungen

stammen. Handeln Sie aus Angst und Vergleich oder aus Liebe und Authentizität? **Journaling ist ein leistungsstarkes Werkzeug zur Selbstreflexion und eine potenziell transformative Selbstpflegepraxis.** Wenn wir wieder in die Welt der öffentlichen Fitnessstudios und Klassen zurückkehren, nehmen Sie an einer Klasse teil, die Bewegung mit Kreativität wie Tanz verbindet, oder entscheiden Sie sich für eine Wanderung mit Freunden in der Natur – Social Media *nicht enthalten*. Denken Sie daran, dass Ruhe der Weg des Körpers ist, um das Gleichgewicht zu finden. Beruhigen Sie sich also am Ende eines anstrengenden Tages wieder in der Welt (Link entfernt) und **essentielle Öle**. Hören Sie genau zu und Ihr Körper wird Ihnen immer sagen, was er braucht.

Bei der Arbeit

Wenn Sie im letzten Jahr von zu Hause aus gearbeitet haben, wurden wahrscheinlich bereits viele Grenzen überschritten. Antworten auf E-Mails nach dem Abendessen? Arbeitsbenachrichtigungen mitten in der Nacht überprüfen? Ironischerweise arbeiten *Mehr* jetzt als je zuvor? Unabhängig davon, ob Sie weiterhin von zu Hause aus arbeiten oder zurück ins Büro gehen, ist es immer hilfreich, die Arbeitsplatzgrenzen zu überprüfen. Kommunizieren Sie klar und lassen Sie Ihr Team wissen, dass Sie nach 19 Uhr nicht mehr auf E-Mails antworten (denn wer kann das wirklich von Ihnen erwarten?), Delegieren Sie gegebenenfalls (müssen Sie sich wirklich darum kümmern) *alles* Sie werden gebeten, dies zu tun?) und erinnern sich an die Kunst des Sprichworts *Nein*. Wenn Ihr Chef Sie auffordert, eine andere Last aufzunehmen, hören Sie auf Ihr internes Grenzbarometer. Erreichen Sie den Punkt des Burnouts oder fühlen Sie sich offen und in der Lage, die Arbeit zu übernehmen? Wenn Sie zu Besprechungen eingeladen werden, an denen Sie nicht teilnehmen müssen, erklären Sie, wie Sie die Zeit produktiver nutzen können. Wenn Sie viel Zeit auf Bildschirmen verbringen, versuchen Sie es mit **das himmlisch beruhigende Augenkissen** um schmerzende Augen zu lindern und den Schlaf zu optimieren. Checken Sie regelmäßig ein, um

sicherzustellen, dass Sie sich an Ihre Grenzen halten und regelmäßige Pausen einplanen, was Sie auf lange Sicht produktiver machen kann.

In Beziehungen

Wie viel sind Sie bereit und in der Lage zu übernehmen? Es ist zwar eine wirklich wertvolle Qualität zu sein *Das* Freund, dem sich jeder anvertraut, das Gewicht der Probleme aller anderen zu tragen, kann unglaublich anstrengend werden – besonders wenn Sie nicht das Gewicht von teilen *Ihre* Probleme mit ihnen auch. Wenn Sie dazu neigen, sich mitten im Klatsch zu befinden, oder wenn Sie aufgefordert werden, die Geheimnisse aller zu bewahren, beginnen Sie zu beobachten, wo Ihre natürlichen Grenzen liegen. Gibt es einen Punkt, an dem Sie das Gefühl haben, dass Probleme auf Sie „geworfen“ werden? Oder Ein Freund ruft nur an, um sich zum dritten Mal in Folge zu beschweren, ohne zu fragen, wie es Ihnen geht? Es ist großartig, wenn Freunde mit uns sprechen können, aber es ist schädlich, wenn sie anfangen zu sprechen *beim* uns. Versuchen Sie, Gespräche zu beginnen, indem Sie über neutrale Themen sprechen, die Ihr persönliches Leben nicht betreffen, oder fragen Sie nach ihrer Meinung zu einem sozialen oder kulturellen Thema. Es kann auch hilfreich sein, Ihre Freunde tatsächlich zu fragen, wie Sie sie unterstützen können, damit sie Verantwortung für ihre Bedürfnisse übernehmen können. Wenn Sie ein „Fixierer“ sind, werden Sie sich wahrscheinlich mehr von den Problemen Ihrer Freunde erschöpft fühlen, weil Sie das Gefühl haben, sie lösen zu müssen. In Wahrheit möchten Freunde nicht immer, dass Sie Lösungen anbieten. sie wollen nur gehört werden. Bestätigen Sie ihre Gefühle, indem Sie ihnen sagen, dass Sie sie hören und für sie da sind, aber anstatt sie zu verkürzen, indem Sie mit einer Lösung antworten, lassen Sie sie entlüften, ohne eingeholt zu werden.

Persönlicher Raum

Pläne zu schmieden mag aufregend erscheinen, wenn wir wieder

in die Welt hinausgehen, aber stellen Sie sicher, dass Sie sich nicht zu früh zu sehr verpflichten. Grenzen sind nicht nur für andere da, sondern auch für uns. Es ist nicht nur ein überplanmäßiger Arbeitskalender, der uns ausbrennt, sondern auch ein persönlicher. Mit einem Planer wie **der positive Planer** kann Ihnen helfen, zu verfolgen, wohin Ihre Energie und Aufmerksamkeit gerichtet ist. Denken Sie daran, dass Sie nicht zu jeder Einladung „Ja“ sagen müssen. Zeit alleine zu verbringen ist eine Notwendigkeit, um wieder aufzuladen; und das nur Sie wissen, wann etwas ein „Ja“ oder ein „Nein“ ist ... Hör gut zu.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki