



GRATIS-REPORT

Grenzen setzen in der Beziehung, ohne den Streit eskalieren zu lassen

Klare Grenzen machen Nähe erst möglich

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Grenzen setzen fühlt sich für viele Männer nach Konflikt an, muss es aber nicht. Wie Ansprechen ist es eine Fähigkeit: Die ersten Male fühlen sie sich hart an, mit jedem Mal wird es leichter und selbstverständlicher.

DIE 5 SCHRITTE

SCHRITT 1

Grenze vor sich selbst klären

Bevor du sie kommunizierst, sei dir selbst klar darüber, was du wirklich brauchst und warum.

SCHRITT 2

Ruhigen Moment wählen

Sprich Grenzen nicht mitten im Streit an, sondern in einem ruhigen Moment, wenn beide entspannt sind.

SCHRITT 3

Ich-Botschaften nutzen

„Ich brauche...“ statt „Du machst immer...“. Das senkt die Verteidigungshaltung der anderen Person deutlich.

SCHRITT 4

Konkret und kurz bleiben

Eine klare Grenze in ein bis zwei Sätzen ist wirksamer als eine lange Erklärung mit vielen Beispielen aus der Vergangenheit.

SCHRITT 5

Konsequent bleiben

Eine Grenze, die du einmal aufstellst und dann doch nicht durchhältst, verliert komplett ihre Wirkung.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Identifiziere eine Grenze, die du in deiner aktuellen oder letzten Beziehung nie klar kommuniziert hast. Formuliere sie in einem Ich-Satz.

Such dir einen ruhigen Moment in den nächsten drei Tagen aus, an dem du diese Grenze tatsächlich ansprichst, statt sie nur aufzuschreiben.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Klare Grenzen sind kein Widerspruch zu Nähe, sie machen Nähe erst möglich. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir, wie du das im Alltag umsetzt.

[FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE](https://flirt-psychologie.de)