

8. Die einzelnen Verbindungen

8.1 Was das Grenzverhalten dem Inneren Team zu bieten hat

Das **Grenzverhalten** gibt dem **Vertrauen** ins Leben, dem Leben an sich seinen Platz. Ist diese Verbindung geschwächt, so bekommt die Regeneration zu wenig Raum. Dieser Teil ins uns, der dem Leben vertraut, der sich dem Leben hingibt, der loslässt und sich treiben lässt, braucht den sicheren und geborgenen Raum der klaren Grenzen. Ist dies nicht oder nur bedingt der Fall, dann zeigt sich das im Alltag dadurch, dass wir schwer entspannen, wir schlafen nicht ein und/oder wir schlafen nicht durch. Dadurch fühlen wir uns schlaff, müde, vielleicht sogar erschöpft. Es entwickelt sich Ängstlichkeit und Unsicherheit. Je länger dies andauert, desto mehr wird das Vertrauen ins Leben geschwächt.

Es gibt aber auch den Aspekt des Grenzverhaltens, der klare Grenzen setzt. Werden dem Vertrauen, sprich dem Loslassen und sich Hingeben keine Grenzen gesetzt, so lassen wir uns zu sehr gehen, wir zerfließen. Es ist, als ob das Glas fehlt, in das wir das Wasser gießen möchten. Die Energie geht verloren, wir fühlen uns energielos. Nicht müde oder erschöpft, sondern energielos, schlaff.

Das **Grenzverhalten** gibt der **Einzigartigkeit** ihren Raum. Ist diese Verbindung geschwächt, fühlt sich der Teil in uns, der aussprechen möchte, was er denkt und fühlt, nicht sicher und geborgen. So können wir unser Eigenes nicht nach außen bringen. Wir können unsere Bedürfnisse nicht äußern, die Kommunikation mit unseren Mitmenschen wird erschwert. Die Verbindung zum Gegenüber wird schwach, wir werden einsam und fühlen uns unverstanden. Wir entwickeln Misstrauen und werden möglicherweise zum Außenseiter, wir fühlen uns nicht dazugehörig. Je länger wir das Ge-

fühl der Gemeinschaft vermissen müssen, desto schwieriger wird es, der Gemeinschaft zu vertrauen.

Das Eingebettet-Sein in die Sicherheit und die Geborgenheit der klaren Grenzen hilft uns auch wahrzunehmen, wann es gilt, sich zu zeigen und wann wir uns eher zurückhalten dürfen. Wir spüren, wann es angebracht ist, sich zu positionieren und wann genug geredet ist. Im Alltag zeigt sich eine Schwäche in dieser Verbindung durch Unsicherheit im Kontakt mit anderen Menschen, durch Unverbindlichkeit und durch Probleme in der Kommunikation.

Das **Grenzverhalten** begrenzt die **Wandlungs-Kompetenz**. Ist diese Verbindung geschwächt, so können zu viele Veränderungen unseren Tag und unser Leben so unruhig machen, dass wir nicht mehr zur Ruhe kommen. Dieser Teil in uns, der so lebendig ist wie der Frühling selbst, der voller Entdeckerfreude jede Veränderung begrüßt, der so gerne expandiert und damit die Durchbruchskraft für uns bereithält, dieser Teil braucht sichere Grenzen und Geborgenheit. Er muss gut spüren, wann es genug ist. Spürt er das nicht, so nimmt er womöglich überhand und wir werden zum Gipsy: dauernd unterwegs, immer etwas Neues, alles, nur keine Ruhe. Im Alltag zeigt sich das durch Konzentrationsmangel, durch ein nicht dranbleiben können, wir werden unaufmerksam und zappelig.

Das **Grenzverhalten** gibt der **Emotionalen Intelligenz** und damit dem Herzen, seinen Gefühlen und seinen Erfahrungen sicheren Raum. Ist diese Verbindung geschwächt, entsteht Gefühlsarmut. Dieser Teil in uns, der fühlt, dieser Teil, der für uns die gefühlten Erfahrungen gesammelt hat, der Teil, der sich aus sich selbst entwickelt, der Teil, der annimmt was ist, er braucht Sicherheit, Geborgenheit und klare Grenzen. Er braucht einen klaren Platz in unserem Leben. Bekommen unsere Gefühle und Erfahrungen nicht ihren angemessenen Raum, so fehlt es uns an Empathie. Es fehlt uns an Mitgefühl für uns selbst. Wir tun uns schwer, unsere Geschichte und unsere Entwicklung anzunehmen. Das zeigt sich im Alltag durch wenig

Selbstbewusstsein, wir werten uns selbst ab. Die Folge davon kann sein, dass wir uns aufopfern, wir fühlen grenzenlos für unser Gegenüber anstatt für uns. Es entwickelt sich eine übersteigerte Empathie.

Die eigenen Werte der Emotionalen Intelligenz brauchen aber auch die klaren Grenzen. Wir müssen wissen, dass es sich um unsere eigenen, ganz persönlichen Werte handelt. Ist diese Verbindung geschwächt, kann es sein, dass wir unsere Werte für allgemeingültig erklären. Es kann sich aber auch darin zeigen, dass wir uns und unsere Werte über die Anderen stellen. Dann agieren wir überheblich und werten Andere ab.

Eine weitere Folge einer geschwächten Grenze für unsere Emotionale Intelligenz kann sein, dass unsere Gefühle überfließen. Das zeigt sich im Alltag durch eine übersteigerte Emotionalität.

Das **Grenzverhalten** begrenzt die Verantwortung der **Führungs-Kompetenz**. Dieser Teil in uns, der die Verantwortung für uns und unser Wissen trägt, dieser Teil, der die Entscheidungen fällt und ins Handeln kommt, dieser Teil hat die Macht. Dieser Teil braucht die klare, sichere Grenze, innerhalb der er diese Macht auszuüben hat. Es kann sein, dass für manche unter uns das Wort Macht negativ behaftet ist. Das hat damit zu tun, dass Macht außerhalb der eigenen Grenzen eingesetzt wird. Und genau deswegen ist die Verbindung zum Grenzverhalten so wichtig. Diese Verbindung macht es uns möglich zu spüren, wofür wir in Wirklichkeit verantwortlich sind: für uns und unseren Platz im Leben.

Ist diese Verbindung geschwächt, übernehmen wir Verantwortung, für die wir nicht zuständig sind. Das zeigt sich im Alltag durch Überforderung. Es kann sich aber auch in Machtmissbrauch zeigen, in Fanatismus, Besserwisserei und diktatorischem Verhalten.

Bekommt die Führungs-Kompetenz – sprich die Eigenverantwortung – zu wenig Raum, so zeigt sich das im Alltag durch Entscheidungsschwäche,

auch in kleinen Dingen. Wir sind ziellos und agieren womöglich verantwortungslos. Wir tun uns schwer damit, klare Entscheidungen zu treffen und für die Konsequenz dieser Entscheidung dann auch die Verantwortung zu tragen. Wir suchen die Schuld bei anderen und machen die Umstände für unsere Befindlichkeit verantwortlich.

Stehen das Grenzverhalten und die Führungs-Kompetenz nicht in direkter Verbindung, so wird es uns nicht gelingen, unsere Vision auf die Erde zu bringen, an unseren Platz.



Führungs-Kompetenz
 Die Kraft der Entscheidung
 Eigenverantwortung
 Handelt
Vision



Emotionale Intelligenz
 Die Kraft des Annehmens
 Erfahrungs-Werte
 Ist
Entwicklung aus sich selbst



Wandlungs-Kompetenz
 Die Kunst der Transformation
 Entdeckerfreude
 Bewegt
Wahrnehmung



Kommunikations-Kompetenz
 Das Glück des Austausches
 Schafft Verbindung
 Zeigt sein Eigenes
Einzigartigkeit



Grenzverhalten
 Die Kraft JA zu sagen
 Begrenzt die Zuständigkeit
 Sorgt für einen Platz
Geborgenheit



Vertrauen
 Die Kraft loszulassen
 Regeneration
 Gibt sich dem Leben hin
Präsenz

↑
 begrenzt die Verantwortung

↑
 hält die Veränderung
 in Grenzen

↗
 bietet dem Herzen und
 der Entwicklung sicheren Raum

↗
 schafft Raum für das Eigene

→
 gibt dem Leben einen Platz