



WILLKOMMEN BEI:

Stressfreie Kommunikation & Grenzen setzen

Klar sagen, was du brauchst – ohne Konfliktstress

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

SOLANGE WIR AUF ALLE WARTEN, SCHREIB IN DEN CHAT:

Bei wem fällt dir Nein sagen am schwersten?

A: Chef:in · B: Kolleg:innen · C: Kund:innen · D: privat



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



Wer bin ich?

Ich bin Health Coach, Ernährungsberaterin & Coach für Nährstoffe & Hormone (in Ausbildung).



Teresa Romero

aus dem Team von EMP Health

MEINE THEMEN

Ernährung bei Energiemangel & Hormon-Ungleichgewicht

Nährstoff-Tests für mehr Leistung & Vorbeugung

Stressmanagement für Menschen in herausfordernden Berufen & Lebensphasen

Schlaf, Erholung & Sportroutinen für mehr Leistung im Alltag



Kurzer Grenz-Check

Zähl mit: Wie viele dieser Sätze passen zu dir?

☐

**Ich sage oft Ja, obwohl
ich eigentlich Nein sagen
möchte.**

☐

**Ich bin auch nach
Feierabend erreichbar –
per Anruf, WhatsApp
oder Mail.**

☐

**Wenn ich Nein sage,
erkläre ich es lang und
breit.**

☐

**Ich fühle mich schuldig,
wenn andere enttäuscht
sind.**

☐

**Ich übernehme
Aufgaben, die eigentlich
nicht meine sind.**

☐

**Ich merke oft erst
abends, dass ich gereizt
bin.**

 **CHAT** Wie viele Häkchen hast du? 0 bis 6

Grenzen setzen ist kein Charakterzug – sondern Muskeltraining.

Grenzen zeigen, was zu mir gehört – und was nicht

Meine Zeit, Energie, Gedanken und Gefühle – nicht die Erwartungen und Gefühle der anderen.

A

PHYSISCH

Zeit, Energie, Raum

Im Job: Erreichbarkeit,
Meetings,
Unterbrechungen

Ohne Grenze: nie wirklich
Feierabend.

B

MENTAL

**Gedanken, Meinung,
Fokus**

Im Job: Eigene Meinung
vertreten, Fokuszeit
schützen

Ohne Grenze: Erwartungen
erfüllen statt eigener
Bedürfnisse.

C

EMOTIONAL

**Meine Gefühle – nicht
die der anderen**

Im Job: Schlechte Laune im
Team nicht zur eigenen
machen

Ohne Grenze: ständig die
Stimmung anderer
regulieren.

 **CHAT** In welchem Bereich fällt es dir am schwersten, Grenzen zu setzen? A, B oder C

Dein Grenzen-Haus

Grenzen sind keine Mauern. Sie sind ein Haus – mit Türen, die du selbst öffnest.



FUNDAMENT

**Deine Werte und Bedürfnisse –
darauf steht alles.**



WÄNDE

**Harte Grenzen – nicht
verhandelbar.**



FENSTER & TÜREN

**Weiche Grenzen – hier passiert
Kommunikation: Du entscheidest,
wann sie aufgehen.**



01

Warum Grenzen im Job so schwer sind

Unterbrechungen, Erwartungen – und warum uns das Nein so schwerfällt.

Der Stress steckt oft zwischen den Aufgaben

Was Beschäftigte im Arbeitsalltag belastet:

58 %

fühlen sich durch
Unterbrechungen und
Störungen zumindest
manchmal gestresst.

TK-Stressreport, 2026

275 ×

am Tag werden wir im
Schnitt unterbrochen –
etwa alle 2 Minuten.

Microsoft Work Trend Index, 2025

52 %

haben oft das Gefühl, nicht
Nein sagen zu können,
wenn jemand sie um etwas
bittet.

YouGov (USA), 2024

MERKSATZ

Wie wir miteinander sprechen und wo wir Grenzen ziehen, ist einer der
größten Stresshebel im Job.

Warum uns Grenzen so schwerfallen

A Autopilot

Kein Innehalten – das Ja ist draußen, bevor wir nachdenken.

B Prägung

Früh gelernt: Anerkennung ist wichtiger als mein Bedürfnis.

C Angst vor Ablehnung

Nicht dazuzugehören fühlt sich für unser Gehirn gefährlich an.

STUDIE

Schmerz

Ausgeschlossen werden aktiviert ähnliche Hirnareale wie körperlicher Schmerz.

Eisenberger et al., 2003

💬 CHAT Welcher Grund ist am ehesten deiner? A, B oder C

Ein Nein kommt besser an, als du denkst

Fünf Studien: Was passiert, wenn wir eine Einladung absagen?

WAS WIR BEFÜRCHTEN

„Sie ist enttäuscht und sauer.“



„Das schadet unserer Beziehung.“



„Sie sieht nur meine Absage.“



WAS WIRKLICH PASSIERT

**Viel weniger Ärger und Enttäuschung
als erwartet.**

Die Beziehung leidet kaum.

Sie denkt an deine Gründe.

Givi & Kirk, Journal of Personality and Social Psychology, 2024

MERKSATZ

**Dein Kopf rechnet beim Nein mit dem schlimmsten Fall. Die Wirklichkeit ist
meist gnädiger.**



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



02

Dein Fundament

Werte, Bedürfnisse – und was deine Gefühle dir sagen wollen.

Werte und Bedürfnisse: zwei Arten von Grenzen

WERTE

→ harte Grenzen

stabil · langfristig · nicht verhandelbar

WERT: GESUNDHEIT

„Ich arbeite nicht, wenn ich krank bin.“

51 %

gehen trotzdem krank zur Arbeit.

TK „How's work?“, 2021

BEDÜRFNISSE

→ weiche Grenzen

situativ · je nach Energie, Tagesform, Lebensphase

BEDÜRFNIS: RUHE NACH DER ARBEIT

„Ich bleibe länger – wenn es die Ausnahme bleibt.“

33 %

können abends und am Wochenende nicht abschalten.

TK-Stressreport, 2026

MERKSATZ

Harte Grenzen schützen, wer du bist. Weiche Grenzen schützen, wie es dir gerade geht.



Gefühle sind dein Frühwarnsystem

Ein Warnsignal zeigt: Hier kommt ein Bedürfnis zu kurz – und vielleicht fehlt eine Grenze.

WARNSIGNAL

BEDÜRFNIS

MÖGLICHE GRENZE

Erschöpfung, Gereiztheit

Regeneration

„Keine Mails am Wochenende.“

Ärger

Selbstbestimmung

„Meine Fokuszeit plane ich selbst.“

Unruhe, Überforderung

Sicherheit & Klarheit

„Neue Aufgaben nur mit klarer Priorität.“

Frust

**Wirksamkeit &
Anerkennung**

„Ich spreche es an, wenn meine Arbeit untergeht.“

Einsamkeit

Verbundenheit

„Mittagspause mit Kolleg:innen – nicht am Schreibtisch.“

 **CHAT** Welches Warnsignal kennst du von dir selbst?



Übung 1: Dein Fundament

Drei Zeilen – die Grundlage für alles, was jetzt kommt.

1

Ein Wert, der mir im Job wichtig ist:

z. B. Gesundheit, Fairness, Qualität, Familie, Ruhe

2

Meine harte Grenze dazu:

„Ich mache keine ...“ / „Ich ... nicht.“

3

Eine weiche Grenze – mit Bedingung:

„Ja, wenn ...“



03

Innehalten · Klären · Sagen

Was du tust, wenn jemand an deine Tür klopft.



Drei Schritte zu klaren Worten

Funktioniert im Meeting, im Chat und am Telefon.

01

Innehalten

Erst atmen, dann antworten. Du musst nicht sofort Ja sagen.

02

Klären

Was brauche ich? Was genau wird erwartet?

03

Sagen

Kurz, klar, respektvoll: Ja, Nein oder Ja unter Bedingungen.

Zwischen Bitte und Antwort: dein Spielraum

Der Ja-Reflex ist schnell. Eine kurze Pause macht dich frei.

BITTE



PAUSE



ANTWORT

1 Atemzug · Kurz spüren · Zeit gewinnen

SÄTZE, DIE DIR ZEIT GEBEN

A

„Ich schau kurz in meinen Kalender und melde mich bis 15 Uhr.“

B

„Gute Frage – lass mich kurz drüber nachdenken.“

C

„Was genau brauchst du und bis wann?“

D

„Ich will dir keine vorschnelle Zusage geben.“

 **CHAT** Welchen Satz kannst du am besten in deinem Alltag nutzen? A bis D

SCHRITT 2 VON 3 · KLÄREN

Erst mit dir klären: Was ist mir hier wichtig?

Drei Fragen für eine bewusste Entscheidung:

1

Wer ist mir gerade wichtiger – ich oder die Beziehung?

Gib dir ehrlich eine Zahl: 0–100 %

2

Wie dringend ist mein Bedürfnis?

Akut – oder kann es warten?

3

Was wiegt langfristig schwerer?

Nachgeben – oder bei mir bleiben?

DEINE ANTWORT

JA

Dann bewusst – und ohne Groll.

JA, UNTER BEDINGUNGEN

Später, weniger oder mit Hilfe.

NEIN

Freundlich und klar.

SCHRITT 2 VON 3 · KLÄREN

Mit dem anderen: Was? Bis wann? Wie gut?

„Kannst du die Präsi noch **kurz fertig** machen?“ – und bis wann eigentlich?

WAS GENAU?

Was ist das Ergebnis – und was nicht?

BIS WANN?

Echter Termin oder „irgendwann bald“?

WIE GUT?

Entwurf oder fertig? 80 oder 100 %?

DER SPIEGEL-SATZ

„Damit ich's richtig verstehe: Du brauchst ... bis ... – passt das?“

SCHRITT 3 VON 3 · SAGEN

Nein sagen in drei Sätzen: Ja · Nein · Ja

Kurz, klar, respektvoll – das senkt die Abwehr beim anderen und die Schuldgefühle bei dir.

Ja

ZUM MENSCHEN

*„Ich sehe, dass dir das
wichtig ist.“*



Ein Grund reicht – keine langen
Rechtfertigungen.

Nein

ZUR BITTE

*„Bis morgen früh
schaffe ich das nicht.“*



Kurz bleiben – je länger du redest, desto mehr
Diskussion.

Ja

ZUR ALTERNATIVE

*„Morgen ab 10 kann
ich dir eine Stunde
helfen.“*

Nach William Ury: „The Power of a Positive No“, 2007



SCHRITT 3 VON 3 · SAGEN

Sätze zum Mitnehmen

Klau dir, was passt – und mach es zu deinem.

SITUATION

SO KANNST DU'S SAGEN

A Neue Aufgabe von der Führungskraft

„Gern. Was soll dafür liegen bleiben?“

B „Kannst du am Samstag einspringen?“

„Nein, dieses Wochenende bin ich nicht verfügbar.“

C Nachricht nach Feierabend

„Ich schaue morgen früh drauf.“

D Kollegin lädt ständig Frust ab

„Ich hab gerade keinen Kopf dafür. Lass uns in der Pause dazu sprechen.“

E Unterbrechung in der Fokuszeit

„Ich bin gerade mitten drin. Passt es dir um 14 Uhr?“

SCHRITT 3 VON 3 · SAGEN

„Ich mache keine ...“ schlägt „Ich kann nicht ...“

Wie du formulierst, entscheidet, wie fest deine harte Grenze steht.

ICH KANN NICHT ...

„Ich kann heute nicht länger bleiben.“

Klingt nach Hindernis – und lädt zum Verhandeln ein: „Und morgen?“

ICH MACHE NICHT ...

„Ich bleibe abends nicht länger – um 17 Uhr bin ich weg.“

Klingt nach Entscheidung – nicht nach Ausrede.

MERKSATZ

Eine Grenze ist eine Entscheidung – kein Antrag.



BONUS

Grenzen, die für dich sprechen

Manche Grenzen setzt du einmal – und sie wirken jeden Tag.

Fokuszeit blocken

Im Kalender –
wie einen
echten Termin.

Status nutzen

„Konzentriert
bis 11 Uhr“

Antwortzeiten in die Signatur

„Ich antworte
werktags von 8
bis 17 Uhr.“

Mitteilungen aus

Nach
Feierabend ist
Feierabend.

Meetings mit Ziel

Kein Ziel, keine
Zusage.

SCHRITT 3 VON 3 · SAGEN

Schwierige Gespräche: Der Einstieg zählt

Ein sanfter Start in vier Sätzen – mit Ich-Botschaften statt Du-Vorwürfen:

1

BEOBACHTUNG

„Mir ist aufgefallen, dass ...“

statt „Immer machst du ...“

2

WIRKUNG

„Das führt bei mir zu ...“

3

BEDÜRFNIS

„Mir ist wichtig, dass ...“

4

BITTE

„Können wir ...?“

konkret und machbar

Angelehnt an die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

SCHRITT 3 VON 3 · SAGEN

Und das schlechte Gewissen?

Es kommt fast immer – und heißt nicht, dass du etwas falsch machst.

**Schuldgefühl heißt oft nur:
Du machst gerade etwas
Neues.**

Muskeltraining

Grenzen setzen ist kein einmaliger Akt. Mit jedem Mal wird es leichter.

Halte es aus

Das Gefühl ebbt ab, wenn du nicht sofort zurückruderst.

Erinnere dich an dein Ja

Wozu sage ich Nein? Zu Feierabend, Familie, Gesundheit – zu meinen Werten.

MERKSATZ

Du bist verantwortlich für deine Worte – nicht für die Gefühle der anderen.

SCHRITT 3 VON 3 · SAGEN

Übung 2: Dein Nein zum Üben

Nimm eine echte Situation, die bald ansteht oder gerade stattgefunden hat – und schreib deine drei Sätze.

Die Situation: ...

Ja zum Menschen

„Ich sehe / verstehe / schätze ...“

Nein zur Bitte

„... schaffe ich nicht.“ oder „Ich mache keine ...“

Ja zur Alternative

„Was ich dir anbieten kann: ...“

 ZETTEL & Stift

 3 MIN.

SCREENSHOT ERLAUBT

Dein Grenzen-Haus – auf einen Blick

FUNDAMENT Werte → harte Grenzen · Bedürfnisse → weiche Grenzen · Gefühle =
Frühwarnsystem

01 Innehalten

*„Ich melde mich
gleich.“*

1 Atemzug

Zeit gewinnen



02 Klären

*„Was ist mir wichtig –
und was wird
erwartet?“*

Ich oder die
Beziehung?

Was? Bis wann? Wie
gut?



03 Sagen

„Ja · Nein · Ja“

Kurz, klar, respektvoll

„Ich mache keine ...“

Manchmal braucht es mehr als klare Worte

✓ **DIESE WERKZEUGE HELFEN BEI**

alltäglichen Bitten und Anfragen
Missverständnissen und unklaren
Erwartungen
kleineren Konflikten im Team

HOL DIR UNTERSTÜTZUNG, WENN

Konflikte über Wochen eskalieren
du dich abgewertet oder gemobbt fühlst
du nach der Arbeit nicht mehr abschalten
kannst
Schlaf oder Gesundheit leiden

**Führungskraft,
HR, Betriebsrat**

Ansprechpersonen im
Betrieb

Hausarztpraxis

erste Anlaufstelle

116 117

Termin für eine
psychotherapeutische
Sprechstunde

0800 111 0 111

TelefonSeelsorge –
rund um die Uhr,
kostenfrei



Danke fürs Mitmachen!

NEUE EINLADUNG

Arbeitsstress besser organisieren

Donnerstag, 28.10. · 11:00 – 12:00 Uhr

Von: Teresa (EMP Health)

Beschreibung: Mehr Klarheit im Arbeitsalltag und ein besserer Umgang mit Arbeitsbelastung.

Annehmen

Vielleicht

Ablehnen

🗨 ZUM ABSCHLUSS IN DEN CHAT

Was nimmst du heute mit?

Zum Beispiel:

Grenzen zeigen, was zu mir gehört

Gefühle sind mein Frühwarnsystem

Harte und weiche Grenzen

Was genau? Bis wann? Wie gut?

Ja · Nein · Ja

Ein Nein kommt besser an, als ich denke



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



BLEIB MIT UNS IN KONTAKT

Kontakt

✉ kontakt@emp-health.de