



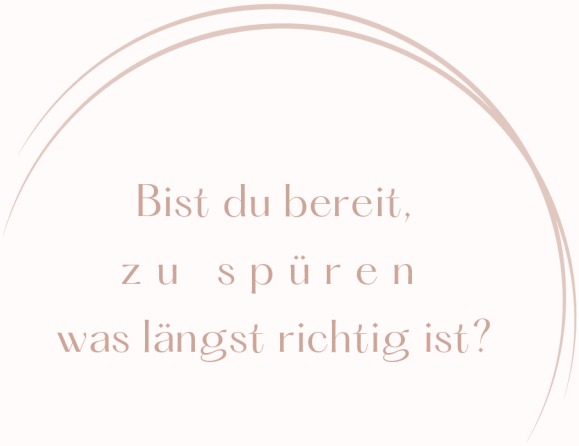
WORKBOOK

GRENZEN SETZEN OHNE *Nein* ZU SAGEN

Grenzen setzen. Raum schaffen.
Und deinem LIEBEVOLLEN SELBST treu bleiben.

LAURAS-AURA.DE

LAURAS



Bist du bereit,
z u s p ü r e n
was längst richtig ist?

Laura

1. Auflage 2025 | Laura's Aura

Workbook – Grenzen setzen ohne Nein zu sagen

© 2025 Laura Otersen

Alle Rechte vorbehalten

Laura's Online Oase | Gestaltung: Laura Otersen

lauras-aura.de

hypnotische Wirkung

Willkommen in deiner inneren Oase! Dieses Workbook begleitet dich dabei, dein inneres Leitsystem wieder zu entdecken und dich selbst auf eine ganz neue, liebevolle Weise wahrzunehmen. Das Besondere an meinen Workbooks und Onlinekursen ist, dass ihre Wirkung nicht nur an der Oberfläche bleibt. Ich möchte dir eine tiefgreifende Veränderung und ein grundlegendes Umdenken ermöglichen und dein Unterbewusstsein gezielt ansprechen.

Denn Lösung entsteht von innen. Und du bist näher dran, als du denkst.

Inhalt

09 Einstieg & Quiz
Was bedeutet Abgrenzung
und warum ist sie wichtig?

47 Kommunikation
Wie klingen Grenzen
ohne ein Nein im Alltag?

17 Himmel & Kornfeld
Was ist das Geheimnis einer
natürlichen Abgrenzung?

56 Die Welt umarmen
So wird aus deinem Ja zu dir
selbst ein Ja zur ganzen Welt.

24 Hintergrund
Was steckt hinter dem
Thema Nein-sagen?

68 Dein eigener Weg
Finde dein Ziel, finde dein
Tempo, fühl dich frei.

35 Der Schlüssel
Bewusstsein und Unter-
bewusstsein arbeiten zusammen.

75 Deine Reise
Wie geht es nach
diesem Workbook weiter?



Laura Ottersen

Wenn ich höre, du möchtest lernen, "nein" sagen zu können, bricht es mir förmlich das Herz. Ich spüre, wie dein Inneres sich sträubt. Schützend stemmt es sich gegen diese Idee.

Warum ist diese nagende Stimme in dir: "Ich traue mich nicht, nein zu sagen," schlauer, als der Rest der Welt? Hier finden wir's heraus...

Was dich in diesem Workbook erwartet

Viel effektiver, als Nein zu sagen ist es, dir über dein Ja klar zu werden. Dieses Workbook begleitet dich auf einer Reise, um dein inneres Ja zu entdecken und daraus heraus kraftvolle, authentische Grenzen zu setzen.

Denn Abgrenzung ist mehr als nur das Setzen von Grenzen. Es geht darum, sich selbst zu kennen, authentisch zu sein und andere dies spüren zu lassen.

Du lernst, wie du deine persönliche Identität stärken kannst, um durch ein klares und selbstsicheres Auftreten mühelos Grenzen zu setzen. Auch wenn du denkst, du seist zu weich, zu nett oder nicht taff genug. Dieses Workbook bietet dir eine Mischung aus Theorie, Reflexion und Beispielen, die dir eine neue, stärkende und befreiende Sichtweise aufzeigen.

Grenzen setzen ohne Nein
zu sagen. Das ist das Ende
vom Kampf um Macht und
Überlegenheit. Das ist wie
ein Tanz durchs Leben.
Leicht, mühelos,
wunderschön.



Einstieg & Quiz



Für wen ist dieses Workbook geschrieben?

Stark und selbstbewusst sein – das möchte jeder. Noch nie ist ein Klient mit dem Wunsch an mich herangetreten, endlich kleinlaut und unsichtbar zu werden. Dabei werden Stärke und Selbstbewusstsein oft verwechselt mit einem dominanten Auftreten, das ein Gegenüber beeindrucken soll. Ein bisschen seltsam, diese Idee nicht wahr? Wollen wir andere wirklich unbedingt einschüchtern? Spürst du auch, welche Stimmung hier mitschwingt?

So groß ist hier die Not, überlegen zu sein! Und genau das ist der Knackpunkt. Sich abzugrenzen, um den eigenen Bedürfnissen genug Raum geben zu können, hat nichts damit zu tun, in seinen Mitmenschen Konkurrenz zu sehen und sie zu besiegen. Der Kampf, den das erfordern würde, macht sich deutlich bemerkbar als Stress und Unwohlsein.

Hast du es bemerkt? Hier erhalten wir schon den ersten ganz wichtigen Hinweis: Dein Unterbewusstsein hat vollkommen Recht, wenn es sich bei dir meldet und dir die Emotionen Stress und Unwohlsein schickt. Es möchte dir sagen, dass du deinen natürlichen Kurs verlässt. Es möchte dich davor schützen, in die falsche Richtung abzubiegen.

Doch wie reagieren wir

gewöhnlich auf so einen netten Hinweis von innen? Wir fühlen uns schlecht und denken, wir seien zu ängstlich oder zu schwach, wir müssten härter werden und lernen, uns besser durchzusetzen.

Für alle, die lernen wollen, wie man seinen persönlichen Wohlfühlraum klar und deutlich kommuniziert, ohne hart zu sein, ohne sein Gegenüber zu einem Gegner zu machen. Und für die, die erkennen wollen, wie liebevoll unser inneres Leitsystem - unser Unterbewusstsein - versucht, uns zu schützen und auf Kurs zu halten.

Für all diejenigen ist dieses Workbook ein wahrer Turbo-Booster für eine ganz neue Entwicklung. Weg von Keule und Stein, hin zu Klarheit und Harmonie.

Ich freu' mich sehr, dass du tief in dir geahnt hast, dass es einen besseren, einen liebevollen Weg gibt und dass du dich für dieses Thema interessierst. Du wirst sehen, dein Gefühl hatte schon die ganze Zeit über Recht.

Was bedeutet Abgrenzung und warum ist sie wichtig?



Viele glauben, Abgrenzung heiße, laut und deutlich Nein zu sagen. Doch wenn dieses Nein nur eine Rolle ist, die du spielst, bleibt es kraftlos. Wahre Abgrenzung beginnt in deinem Inneren und strahlt von dort nach außen.

Die Definition von Abgrenzung, wie ich sie sehe ist, sich selbst Raum zu schaffen, ohne andere abzulehnen. Der wichtige Unterschied besteht zwischen einer gekünstelten "starken Fassade" und einer authentischen Positionierung.



Wie authentisch ist deine Abgrenzung?

Kannst du Grenzen setzen, ohne Mühe und Magengrummeln? Wie natürlich ist deine Art der Abgrenzung? Wie wohl oder unwohl fühlst du dich mit deinem bisherigen Verhalten. Bist du stärker, als du denkst?

Die folgenden 15 Fragen zeichnen dir ein klares, realistisches Bild von deinem aktuellen Abgrenzungs-Muster. Antworte am besten spontan und sei auf jeden Fall richtig ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Hier geht es nicht darum, dich zu testen oder mögliche Schwächen aufzudecken. Ganz im Gegenteil! Wir erhalten hier ein umfassendes Bild innerer Leitimpulse aus deinem Unterbewusstsein. Was es damit auf sich hat erfährst du im weiteren Verlauf dieses Workbooks...

Lies die einzelnen Fragen und lass die Antwort von innen heraus aufsteigen, lass auch unangenehme Gefühle zu, lass dein Unterbewusstsein seine Botschaft klar und deutlich formulieren. Mach dir gerne Notizen zu Gedanken und Emotionen, die auftauchen.

1. Fühlst du dich oft schuldig, wenn du Nein sagst?
2. Häufen sich Konflikte, weil du deine Grenzen zu aggressiv verteidigst?
3. Hast du das Gefühl, deine Grenzen werden oft ignoriert?
4. Fühlst du dich sicher und authentisch, wenn du eine Bitte ablehnst?
5. Vermeidest du Konfrontationen, obwohl du innerlich eine Grenze ziehen möchtest?

6. Hast du Angst, abgelehnt zu werden, wenn du Nein sagst?
7. Findest du es schwierig, dich in stressigen Situationen abzugrenzen?
8. Fällt es dir leichter, für andere einzustehen als für dich selbst?
9. Hast du das Gefühl, dich häufig rechtfertigen zu müssen, wenn du Grenzen setzt?
10. Bleibst du oft in unangenehmen Situationen, weil du deine Grenzen nicht durchsetzen kannst?
11. Glaubst du, dass du dich stärker verstellen musst, um ernst genommen zu werden?
12. Fühlst du dich nach einem Nein oft erschöpft oder angespannt?
13. Vermeidest du es, Grenzen zu setzen, um den Frieden zu wahren?
14. Fällt es dir schwer, zwischen deinen eigenen Bedürfnissen und denen anderer zu unterscheiden?
15. Erlebst du Situationen, in denen du im Nachhinein denkst, du hättest klarer sein sollen?

Na?

Bist du noch nicht zufrieden mit deiner Art der Abgrenzung?
Wunderbar! Dann lass uns erforschen, was es mit all' den
unguten Gefühlen zu diesem Thema auf sich hat und warum
genau diese Emotionen voll und ganz auf deiner Seite sind.

**Nun machen wir Schluss mit diesem inneren Kampf
zwischen dem Bedürfnis, den eigenen Raum friedlich zu
wahren und der Not, sich gegen andere durchsetzen zu
müssen.**

Wir starten den Tanz der
natürlichen Abgrenzung und
lassen die Leichtigkeit des Lebens
übernehmen...

Der Himmel und das Kornfeld





Mehr Leichtigkeit!

Eine authentische Abgrenzung bringt dir so viel mehr Leichtigkeit, als ein reines "Nein sagen". Lass dir bitte folgendes gaaanz genüsslich auf der Zunge zergehen:

Wenn ein dominantes, barsches Auftreten voll und ganz deiner persönlichen Natur entsprechen würde, dann würde sich das absolut gut und stimmig anfühlen.

Und genau das tut es nicht!

Ist es dir aufgefallen?

Wieder zeigt sich, wie deutlich dein Inneres mit dir kommuniziert. Und wie wohlwollend es versucht, dich auf Kurs zu halten.

Um dir zu sagen, was der falsche Kurs wäre, nutzt dein Unterbewusstsein negative Emotionen. Wundervoll logisch oder? Würdest du versuchen, ein Problem zu beschreiben, indem du lauter hübsche, blumige Worte wählst? Natürlich nicht. Dein inneres Leitsystem macht das genauso. Ein Leitimpuls kann sich dann in ganz verschiedenen negativen inneren Reaktionen zeigen:

- Du fühlst dich unterlegen oder klein und schwach.
- Du wünschst dir mehr Widerstandskraft.
- Du spürst Druck oder Stress, wirst nervös oder zögerlich.
- Du versuchst, um jeden Preis zu gefallen und lächelst übertrieben stark, jedoch ohne fröhlich zu sein.
- Deine Stimme wird komisch laut oder bricht weg.
- Deine Körperhaltung fällt entweder zusammen oder bauscht sich stark auf.
- uvm.



**Wenn
dein “Nein” nur eine
Rolle ist, die du
spielst, bleibt es
kraftlos.**

Deine natürliche Grenze ist längst da!

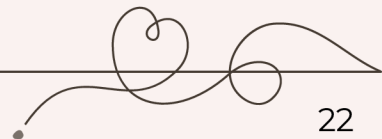
Versuchst du, Grenzen durch Ablehnung zu setzen, kämpfst du ständig gegen das Verhalten anderer. Wenn du jedoch aus deiner inneren Klarheit handelst, brauchst du niemanden überzeugen – deine Grenzen sind selbstverständlich.

In einem Video-Call hing einmal ein Bild hinter meiner lieben Klientin an der Wand. Zu sehen war ein gelbes Feld unter einem blauen Himmel. Was für ein schönes Beispiel für eine ganz und gar natürliche Abgrenzung.

Der Himmel war leuchtend blau. Das Kornfeld hingegen strahlend gelb. Niemand müsste überlegen, wo denn wohl der Himmel anfängt und das Feld aufhört. Es bedarf hier keiner dicken schwarzen Linie, die eine Grenze aufzeigt. Was ist das GEHEIMNIS DER NATÜRLICHEN Abgrenzung? Beide sind einfach sie selbst und damit vollkommen verschieden.

**Der Himmel schert sich nicht darum, sich abzuheben.
Das Kornfeld zweifelt nicht, ob man es vielleicht
übersieht. Ist das nicht LEICHTIGKEIT pur? Bald schon
wirst du zu diesem Himmel, wirst zu diesem Kornfeld. Du
liest diese Zeilen und immer mehr kehrt eine sanfte
Ruhe in dir ein.**

Dein Unterbewusstsein hört zu. Dein Unterbewusstsein versteht die Botschaft hinter der Information. Du musst nichts weiter tun. Dein Inneres wird bereits jetzt aktiv. Einfach dadurch, dass du weiter liest. Dein Unterbewusstsein weiß, warum du dieses Workbook liest. Und es baut nun die Verbindungen zu genau den Bereichen in deinem Inneren auf, die von Bedeutung sind. So kann die Veränderung beginnen, die du dir wünschst. Ganz von selbst. Ganz leicht.



Der Himmel schert sich nicht darum,
sich abzuheben, er ist eben der Himmel.

Laura Otersen



Was steckt hinter diesem Thema





Gründe, warum herkömmliche Versuche scheitern



Die Irrungen und Wirrungen
zum Thema Durchsetzungsvermögen



Der Blick nach außen,
anstatt nach innen



In mir ist leider
niemand zu Hause

1 Ein ganz häufiges Dilemma liegt darin, dass fehlendes Durchsetzungsvermögen mit Schwäche gleichgesetzt wird. "Du machst die anderen nicht platt? Du Schwächling!" Eigentlich seltsam oder? Als ob es keine anderen Gründe geben würde. Als ob überall Menschen herumlaufen, die von einer komischen Schwäche befallen sind, gegen die sich keiner wehren kann. Stark und Schwach: Das ist typisches Schwarz-Weiß-Denken. Doch Menschen sind längst nicht so flach gestrickt!

Sich schwach zu fühlen ist deshalb so kontraproduktiv, weil es Schuldgefühle nach sich zieht, die einen oft aggressiv reagieren lassen. Man gerät automatisch in den Verteidigungsmodus. Und wer eine starke Verteidigung mit innerer, persönlicher Stärke verwechselt, findet nur noch schwer, bis gar nicht mehr in seine innere Mitte zurück. Man verdreht die Tatsachen. "Meine Verteidigung ist stark, ich mache alles richtig. Wer sich nicht verteidigen kann, muss es eben lernen." Doch um sich verteidigen zu MÜSSEN, braucht es erst einen Gegner. Sind die anderen also alle unsere Gegner? Oder sind es einfach unsere Mitmenschen?



Du machst die anderen nicht platt?
Du Schwächling! Seltsam, dass
viele da draußen diese Denkweise
für eine gute Idee halten oder?

Schau dir folgende Idee an:

**Je lauter jemand Nein sagt, umso mehr versucht er, sich
zu verteidigen. Ich möchte mich nicht aus dieser Not
heraus abgrenzen. Ich muss mich nicht durchsetzen, es
reicht völlig aus, in meiner Mitte zu bleiben.**

2 Dein Fokus auf dem Verhalten anderer, statt auf der eigenen Haltung stellt ein zweites problematisches Thema dar. Wir lernen heutzutage von Klein auf, uns an anderen zu orientieren und nicht an unserem inneren Leitsystem. Du ahnst schon, das klingt nicht gut. Wir alle bringen etwas mit in diese Welt, das uns sicher führt und dem wir vollkommen vertrauen können. Innere Stimme, Bauchgefühl, Leitsystem, Emotionaler Kompass, Unterbewusstsein. Dieses wundervolle Etwas hat viele Namen. Und obwohl es die einzige Instanz ist, die uns zu innerer Stärke und Kraft führen kann, wird es immer wieder in die "Esoterik-Spinnkram-Ecke" gedrängt und wehe man hört auf dieses diffuse innere Gefühl. Man kann sich doch nicht von Gefühlen leiten lassen, wo kommen wir denn da hin? Das ist doch unseriös! Stattdessen entscheiden die anderen, ob wir gut genug sind oder in diesem Fall stark genug und ob wir uns richtig verhalten. "Du musst auch mal nein sagen, du bist viel zu nett!"



Man kann sich doch nicht von Gefühlen leiten lassen, wo kommen wir denn da hin? Das ist doch unseriös!

Merke:

Das menschliche Gehirn gerät in Überforderung, wenn es versucht, andere entscheiden zu lassen, was das beste für einen selbst ist. Wir blockieren uns selbst, wenn wir uns nicht nach innen orientieren. Und wir verpassen die Chance auf innere Stabilität, Leichtigkeit und höchste Effektivität.

3 Auch der fehlende Bezug zur eigenen Identität als Ursache für inkonsistentes Verhalten ist nicht zu vernachlässigen. Was für ein schön komplexer Satz. Manchmal muss ich über mich selbst lachen, wenn ich ein Workbook schreibe. 😊

Aber ich meine etwas ganz wichtiges. Denn was nützen innere Stimme und innere Mitte, wenn diese Mitte leer steht?

Der wichtigste Grund, warum du scheiterst, wenn du versuchst, dich abzugrenzen, ist ein mangelndes Identitätsbild. Erwinnere dich an das Bild von Himmel und Kornfeld. Der Betrachter kann die Grenze zwischen beiden sofort klar erkennen, weil beide so unterschiedlich sind. Weil beide sie selbst sind und wir alle sind einzigartig und somit verschieden. Wieder mal herrlich logisch und so wichtig, zu verstehen.



Wenn du im Kontakt zu anderen voll und ganz du selbst bist, dann unterscheidest du dich von anderen. Denn du strahlst aus, wer du bist.

Deine Botschaft nach außen ist dann eine völlig andere. Du setzt keine Grenze, indem du sagst, was du NICHT willst, sondern indem du vermittelst, wer du bist.

A light gray background with several stylized brown birds in flight, scattered across the upper half of the page. Some birds are positioned above a white rectangular box, while others are below it.

Dein Unterbewusstsein hat nun schon so viel mehr Wissen, als zuvor. Und es kennt deine Wünsche und Erwartungen zum Thema Abgrenzung ganz genau. Es kann nun damit beginnen, alle Verbindungen zu den Orten und Schaltzentren in deinem Inneren zu aktivieren, die für dieses Thema von Bedeutung sind und wo alle relevanten Informationen gespeichert und verarbeitet werden.

Wer du bist sagt aus, was du willst.

Du wirst ganz leicht und automatisch zum Himmel oder zum Kornfeld, sobald du Klarheit darüber gewinnst, WER du bist. Du strahlst aus, wer du bist, was dich ausmacht, für welche Werte du stehst, was dir wichtig ist, wie du den Dingen begegnest, wie du sie handhabst und womit du in Resonanz gehen kannst. Genau diese Botschaft vermittelt ein glasklares Bild von dir. Und so weiß dein Gegenüber automatisch, was du willst, was du nicht willst, wo deine Grenzen sind. Und Nein sagen wird auf einmal überflüssig. Du musst dich nicht abgrenzen, indem du andere ablehnst. Du kommunizierst einfach, wer du bist.

*So hört das Gerangel auf
und Klarheit und Harmonie halten Einzug.*



Es ist so wertvoll, wenn wir innerlich gelassen und friedlich bleiben. Es tut so gut, wenn wir uns keine Gedanken darüber machen, stark zu bleiben. Wenn wir automatisch stark sind, egal, was kommt. Einfach so.

Freust du dich schon, in deine Kraft zurück zu finden? Und hörst du sie rufen? Diese Sehnsucht. Dieses innere JA!

Der Schlüssel IN DIR



Dein Schlüssel: BewusstSEIN

Deine Grenzen sind ein natürlicher Ausdruck dessen, wer du bist. Wenn du dich mit deinem wahren Selbst verbindest, kommunizierst du klar und ohne Anstrengung. Deine Grenzen werden nicht erzwungen, sondern respektiert. Wichtig ist hierbei nicht nur, zu wissen, wer du bist. Denn der Schlüssel ist es, dir wieder bewusst zu werden, wer du bist.

Was ist hier der Unterschied?

Du hast schon oft davon gehört,
in uns gibt es zwei Ebenen. Das Unterbewusstsein
und das Bewusstsein. Beide haben jeweils ihren Sinn und
Zweck. Im Unterbewusstsein laufen automatisierte Prozesse
ab, wie unsere Verdauung, Körpertemperatur, Atmung. Diese
Abläufe dürfen nicht bewusst gesteuert werden, denn sonst
müssten wir permanent daran denken, einzuatmen und
auszuatmen. Auch innere Muster, wie Denkweisen, Reaktions-
und Verhaltensmuster werden unbewusst gesteuert, damit
wir nicht in jeder Situation erneut überlegen müssen, was wir
tun sollen. Und in Notfällen bleibt hierfür auch keine Zeit,
wir müssen sofort reagieren. Wir handeln automatisch,
weil unbewusst gesteuert.

**Unser Unterbewusstsein schafft also
Sicherheit durch STABILITÄT.**

Unbewusste Prozesse
sind also lebenswichtig und wir müssen uns
nicht sorgen. Selbst wenn wir noch so sehr abgelenkt
werden, unser *Unterbewusstsein* sorgt dafür, dass wir
atmen und dass wir auch ohne zu überlegen handlungsfähig
bleiben. Doch in unserer Welt gibt es viele Situationen,
die es erfordern, zu reflektieren und nachzudenken, bevor
wir reagieren, damit wir uns auf die jeweilige Anforderung
einstellen und anpassen können. Und hier kommt unser
Bewusstsein ins Spiel. Im Gegensatz zu unbewussten Ab-
läufen, die wir nicht steuern können, haben wir nun die
Möglichkeit, Einfluss zu nehmen. So wird auch jede
Form von Weiterentwicklung ermöglicht, denn wir
können jederzeit unseren inneren Kurs korrigieren.

**Unser Bewusstsein schafft also
Sicherheit durch FLEXIBILITÄT.**

Für unsere Identität
ist also beides gleich wichtig. In deinem
Unterbewusstsein hast du ein Bild gespeichert,
dass dich selbst darstellt. Du hast eine Vorstellung
darüber, wer du bist. Dieses Bild bleibt immer stabil, egal
wie abgelenkt du von äußeren Einflüssen auch sein magst: "Du
bist viel zu nett." Dein *Unterbewusstsein* weiß immer ganz genau
und ohne Zweifel, wer du bist. Und dein *Bewusstsein* ermöglicht
es dir, aktiv darüber nachzudenken und zu reflektieren, wer du
warst, wer du bist, wer du sein möchtest. Und so kannst du dich
in jede gewünschte Richtung weiterentwickeln. **Auch in eine
destruktive Richtung. Alles Gute in der Welt hat auch eine
potenzielle negative Entsprechung. Wir sind frei
in unserem Geist. Das bedeutet auch, dass
wir frei darin sind, auf sehr negative Weise
über uns selbst nachzudenken,
zu zweifeln und uns klein
zu machen.**



Nur auf das,
was uns bewusst
ist, können wir aktiv
Einfluss nehmen!

Jetzt weißt du alles!

Wichtig ist also die konstruktive Zusammenarbeit von Bewusstsein und Unterbewusstsein. Du musst dich einerseits wieder darauf verlassen, dass dein Unterbewusstsein dir sagen kann, wer du bist und nicht die Außenwelt. Und zum anderen ist es wichtig, dir selbst auf konstruktive - auf nette Art und Weise zu begegnen. Das ist es, was ich dein inneres JA nenne. Sag Ja zu dir selbst. Du bist es, der die Zügel in der Hand hat. Verlass dich voll und ganz auf dein inneres System, dass immer stabil bleibt und dich gleichzeitig vollkommen frei sein lässt.

*Selbstsicherheit
und Authentizität
lassen dich nicht
nur Nein sagen,
sondern auch Ja zu
dir selbst.*

JA zu sagen beginnt
in deinem Inneren
und strahlt von dort
nach außen.



Alles ist nun bestens
vorbereitet. Ganz von selbst
richtet dein Unterbewusstsein
in deinem Inneren jetzt alles
so ein, wie es optimal ist, um
eine Veränderung zu
verwirklichen.

Nobody is perfect!

Man selbst zu sein bedeutet nicht, perfekt zu sein! Heute sind ja immer alle gut drauf und berichten gerne darüber, wie toll alles läuft. Doch die Realität ist äußerst vielfältig. Und jede Persönlichkeit hat Ecken und Kanten. Wichtig ist es nicht, perfekt zu werden, sondern nach innen zu lauschen!

Wir erinnern uns:

Wenn ein dominantes, barsches Auftreten voll und ganz deiner persönlichen Natur entsprechen würde, dann würde sich das absolut gut und stimmig anfühlen. Das tut es aber nicht.

Werde dir wieder bewusst, wer du bist. Dein Inneres weiß es ganz genau. Und jetzt kommt's: Dein Inneres hat schon die ganze Zeit versucht, dir genau das zu sagen.

Es hatte die ganze Zeit über Recht. Mit jedem Zweifel, jedem unguten Gefühl, wenn dich jemand drängen wollte, härter zu werden und öfter Nein zu sagen. Dein Inneres weiß, dass das nicht dein Weg ist. Du bist nicht hart und du bist kein NEIN – Du bist ein JA. Ein ganz klares Ja, zu dir selbst und zu deinem Umfeld.

Erinnere dich!

Erinnere dich an das QUIZ von Seite 13. Wahrscheinlich warst du mit ein paar Antworten nicht ganz zufrieden. Vielleicht hast du dich schlecht gefühlt, weil dir mehrere Antworten nicht gefallen haben. Vielleicht hat sich ein Zweifel gemeldet, ob du nicht doch zu weich bist.

Merkst du, wie streng du mit dir selbst bist? Vor allem wenn du von anderen schon oft Kritik gehört hast. *“Du musst auch mal Nein sagen!”* Wir bauen die Urteile, die andere über uns fällen in unser Denken und Handeln mit ein. Was wir dabei leider verpassen ist, zu überprüfen, ob diese Urteile eine gute Idee für unser Denken und Handeln sind! Das zu hinterfragen haben wir verlernt, haben wir vergessen. Erinnere dich...

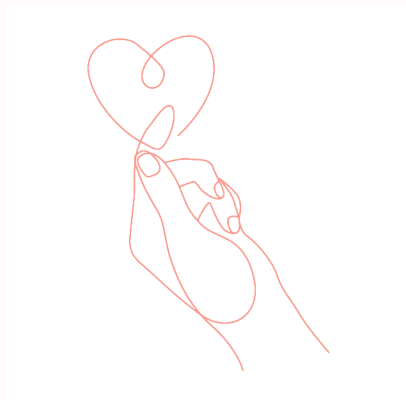
Deine Grenzen sind ein natürlicher Ausdruck dessen, wer du bist.

Wenn du dich mit deinem wahren Selbst verbindest,
kommunizierst du klar und ohne Anstrengung. Deine Grenzen
werden nicht erzwungen, sondern respektiert. Ganz von
selbst. Leicht und mühelos.

Beispiele für die Praxis



Kommen wir nochmal zurück zum Himmel und zum Kornfeld

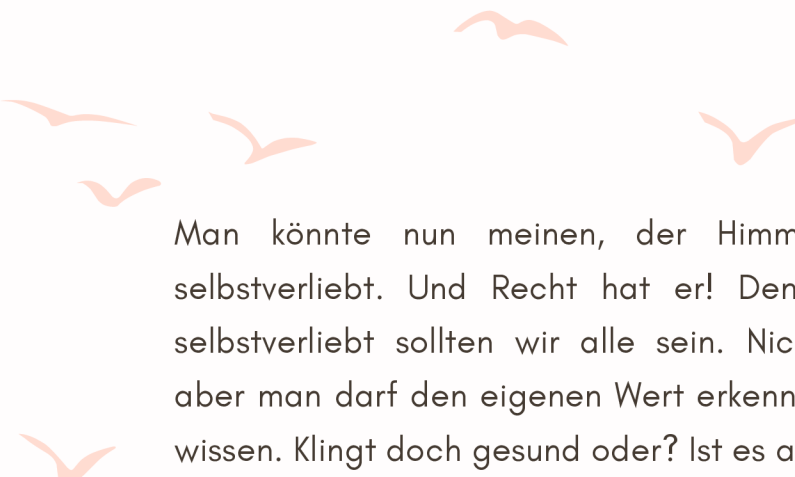


Der Himmel schert sich nicht darum, sich abzuheben. Er denkt gar nicht darüber nach. Er ist eben der Himmel und Punkt. Du hast nun schon so viel neues Wissen gesammelt. Doch wie klingen Grenzen ohne ein *Nein* im Alltag?

Es geht hierbei weniger darum, etwas zu tun, sondern vielmehr darum, etwas zu lassen. Du darfst jeden Gedanken zum Thema "Wo ist meine Grenze" einfach los lassen. Jetzt.

Der Himmel denkt gar nicht darüber nach, sich abzuheben.

Hast du es bemerkt? Hier erhalten wir einen ganz wichtigen Hinweis für die Praxis. Unser symbolischer Himmel legt den Fokus nicht darauf, sich von anderen zu unterscheiden, sondern der Fokus bleibt auf sich selbst gerichtet. Sein Umfeld spielt keine Rolle, wenn es darum geht, sich selbst zu definieren – “Er schert sich nicht darum...”. Es spielt nicht einmal eine Rolle, wo die eigenen Grenzen sind, stattdessen ist es wichtig, bei sich selbst zu bleiben. Anders formuliert liegt der Fokus nicht auf den Unterschieden, sondern auf den Eigenheiten.



Man könnte nun meinen, der Himmel sei ein wenig selbstverliebt. Und Recht hat er! Denn ein wenig mehr selbstverliebt sollten wir alle sein. Nicht egoistisch, nein, aber man darf den eigenen Wert erkennen und zu schätzen wissen. Klingt doch gesund oder? Ist es auch.

Deine Kommunikation darf also wieder so richtig wertschätzend werden. Du darfst mit einem positiven Blick auf dich selbst schauen und einfach beschreiben, was dir wichtig ist, was du brauchst, was du denkst. Je weniger du dich dabei verbiegst, umso klarer vermittelst du, wer du bist. Mach's wie der Himmel und schenke dich nicht darum, was man erwartet. Damit dein Wohlfühlraum respektiert werden kann, musst du ihn erkennbar machen. Anstatt Nein zu sagen oder dich zu rechtfertigen, beschreibst du deinen Wohlfühlraum. Denn das macht einen riesen Unterschied!

So klingt dein Wohlfühlraum...

Über unsere Sprache bringen wir so viel mehr zum Ausdruck als nur pure Information. Unsere Gedanken, Absichten, Emotionen, Bedürfnisse, Befürchtungen und Sorgen, Meinungen und Urteile, Erwartungen, Prioritäten, Wertvorstellungen und Überzeugungen werden ebenfalls transportiert.

Du siehst, die Wortwahl ist nicht das Entscheidende, denn die nonverbale Kommunikation vermittelt das, worauf es ankommt. Unsere Sprache ist eher wie ein erster Eindruck, der die nachfolgende Geschichte ankündigt. Und daher sind zwei Dinge wichtig in deiner Kommunikation.

1 Deine innere Haltung. Sie wird unbewusst zum Ausdruck gebracht und macht den größten Teil unserer Kommunikation aus. Wenn deine innere Haltung positiv ist, hast du das wesentliche schon geschafft. Das wichtigste ist also dein inneres JA.

So klingt dein Wohlfühlraum...

2 Deine Wortwahl. Deine Sprache vermittelt den ersten Eindruck und ebnet den Weg, um klar zu machen, was du meinst. Auch werden deine Worte beim Zuhörer im Gedächtnis bleiben. Sie sind sozusagen der Code für die gesamte Botschaft. Eine positive Wortwahl kann deine Verständigung also sehr erleichtern.

Das tolle an diesem zweiten Punkt, nämlich deiner Ausdrucksweise ist, dass wir hierauf **bewusst** Einfluss nehmen können. Und du weißt ja inzwischen, unser Bewusstsein macht Veränderung und Entwicklung möglich (s. S.37 ff.). Und noch toller ist das hier: Deine Wortwahl hat wiederum Auswirkungen auf deine innere Haltung. Und so wird deine Sprache zum Turbo-Booster, um dein inneres Ja zu stärken und um deinen Wohlfühlraum ganz klar zu vermitteln.

Ein paar Beispiele: Wortspiele

Danke für die Einladung. Ich muss es mir noch offen lassen, ob ich dabei sein kann, weil meine eigene Planung für diesen Tag/Abend/Wochenende noch nicht steht.

Hier werden mehrere Botschaften gleichzeitig vermittelt: Höflichkeit und Dank, Freiheit und Zeit für eine eigene Entscheidung sowie die Wichtigkeit eigener Pläne.

Ich kann nicht sagen warum, aber für mich fühlt sich das merkwürdig/nicht richtig/nicht sinnvoll/unpassend an.

Man nimmt hier Abstand ohne sich erklären oder gar rechtfertigen zu müssen.

Ich merke, dass ich dafür gerade keine Kapazitäten habe.

Signalisiert Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung.

Interessante Frage. Darüber denke ich erst in Ruhe nach, bevor ich dir antworte, ja?

Direkt, warmherzig und ehrlich, wenn du noch unsicher bist.

Meine Erfahrungen sind da ganz andere, daher sehe ich das so und so/sehe ich das ganz anders.

Stellt die eigene Perspektive in den Vordergrund, ohne die Meinung des anderen anzugreifen.

Ein paar Beispiele: Wortspiele

Ja, das kann ich total verstehen. Wie spannend, weil ich sehe das ganz anders...

Respektvolle Abgrenzung ohne Konfrontation. Das macht sogar Lust auf Meinungsvielfalt!

Das ist für mich gerade überhaupt nicht machbar leider.

Souveräne Ablehnung ohne unnötige Erklärungen.

Ich bin mir sicher, dass du eine Lösung findest, aber ich kann das nicht übernehmen.

Unterstützend, aber ohne eigene Verantwortung zu übernehmen.

Ich würde dir gerne helfen, aber ich bin überhaupt nicht gut in xyz.

Klare Grenze ohne Schuldgefühle.

Ich bin gerade total unentschlossen – ich melde mich, sobald ich dir das sagen/klar beantworten kann.

Selbstbewusst bleiben und nicht vorschnell zutimmen, verbindet Ehrlichkeit mit Eigenverantwortung.

Fazit:

Diese Formulierungen inspirieren dazu, authentisch und selbstbewusst zu bleiben, ohne abweisend oder kritisch anzuecken. Du siehst, es geht nicht darum, eine Bilderbuch-Antwort zu basteln. Es ist gar nicht wichtig, etwas bestimmtes zu sagen.

Sei entspannt und authentisch, dann werden deine Antworten automatisch ernst genommen. Sei freundlich und empathisch und deine Aussagen bilden keinerlei Grundlage für Diskussionen. Du musst nicht einmal straight und taff sein. Finde deine persönliche Wortwahl und präsentiere deinen Wohlfühlraum in neuem Wohlfühlklang!

Dein eigener Lösungsweg



Überlass' die Führung deinem inneren Leitsystem. Genau dafür ist es gemacht. Genau darin ist es Profi! Lass dich leiten. Von innen heraus. Achte darauf, ob sich ein Leitimpuls meldet. Ein Gefühl, dass dich davor bewahren soll, deinen Kurs zu verlassen.



nach Gefühl

Dein Gefühl ist so schlau! Dein Gefühl ist verlässlich. Dein Gefühl ist eine Botschaft aus deinem Inneren. Dein Inneres führt dich liebevoll und sicher und hält dich stets auf Kurs. Dein Gefühl kann dich also leiten. Es kann dich besser leiten, als die Außenwelt, als die Menschen in deinem Umfeld. Dein Gefühl meldet sich sofort, wenn du deinen Kurs verlässt. Und es hat sich bei dir gemeldet. Es hatte die ganze Zeit über Recht. Dein Gefühl ist schlau, schlauer, als der Rest der Welt. Weil es dir sagen kann, was in *deiner Welt* zählt!

Negative Gefühle bewahren dich davor, deinen natürlichen Kurs zu verlassen. Sie sind wie eine rote Ampel, ein Warnsignal, ein wichtiger Hinweis, ein Leitimpuls.

Achte also nicht nur auf positive Emotionen und vor allem: Verurteile die rote Ampel nicht. Impulse von innen, die sich nicht gut anfühlen, helfen dir genauso, wie all' die guten Gefühle, die dir den richtigen Kurs bestätigen. Dein inneres Leitsystem ist immer verlässlich und immer auf deiner Seite. Es ist ein liebevoller Begleiter.



Dein Gefühl hat sich bei dir gemeldet, mit jedem *"ich bin klein, ich bin zu schwach"* mit all' dem *"ich kann nicht dominanter werden"* und jedem *"ich traue mich nicht, nein zu sagen"*. Es hat sich gemeldet. Immer in liebevoller Absicht, dir zu helfen. Es will dir damit sagen: *"Du bist genau richtig. Du bist stark genug. Mehr Dominanz ist nicht dein Weg. Mehr Nein zu sagen, schwächt deinen eigenen Wert. Du musst dich nicht verändern. Du bist gut genug. Du bist perfekt. Du musst nicht härter werden. Vertrau mir, du musst nicht Nein sagen lernen."*

*Vertrau dir, vertrau auf dein Gefühl!
Finde in deine innere Klarheit.*

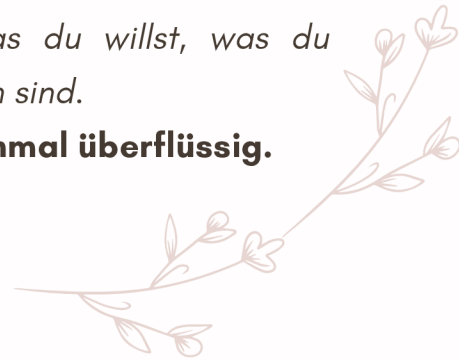
A photograph of a dense evergreen forest on a hillside, shrouded in mist or low clouds. The scene is captured in a soft, hazy light, likely during dawn or dusk. The trees are dark silhouettes against the lighter, misty background. A large, thick, orange arc graphic is overlaid on the lower half of the image, starting from the left edge and curving upwards and to the right, partially obscuring the forest. The text is positioned in the upper left quadrant of the image.

**Wenn du aus deiner inneren
Klarheit handelst, brauchst du
niemanden überzeugen, deine
Grenzen sind selbstverständlich.**

Erinnere dich!

*Du strahlst aus, wer du bist,
was dich ausmacht, für welche Werte du stehst,
was dir wichtig ist, wie du den Dingen begegnest,
wie du sie handhabst und womit du in Resonanz
gehen kannst. Genau diese Botschaft vermittelt ein
glasklares Bild von dir. Und so weiß dein
Gegenüber automatisch, was du willst, was du
nicht willst, wo deine Grenzen sind.*

Und Nein sagen wird auf einmal überflüssig.





*Dein Unterbewusstsein hilft dir,
die Selbstsicherheit zu finden, die
angenehm, gut und gesund für dich
ist und achtet dabei genau darauf,
dass es alles so einrichtet, wie es für
dich und dein Leben förderlich,
gesund und stimmig ist.*

Yoga für dein inneres



Authentische Abgrenzung ist wie ein Muskel: Je mehr du sie übst, desto stärker wird sie. Jeder klare Moment bringt dich deinem Ziel näher, entspannt und selbstsicher durch dein Leben zu gehen.

Hiermit kannst du deinen JA-MUSKEL trainieren.

Die folgenden Sätze sind wie kleine Wecker, die dich daran erinnern, auf Kurs zu bleiben. Du weißt ja, wir müssen nicht nur wissen, wer wir sind, sondern uns auch bewusst machen, wer wir sind. Du bist jemand, der Ja sagt. Sobald du versuchst, zu lernen, wie man öfter Nein sagt, meldet sich dein Unterbewusstsein mit einer "roten Gefühlsampel". Und sagt STOPP. Damit es gar nicht mehr so weit kommen muss, lies dir die folgenden Sätze immer wieder durch. So lange du möchtest und so oft du möchtest, aber mindestens einmal am Tag. Sie sind wie Yoga-Übungen für dein inneres Ja. *Und sie halten dein inneres Ja im Bewusstsein.*

Yoga für dein inneres



Ich vertraue auf mein Gefühl. Mein Gefühl hat die ganze Zeit Recht. Ich kann mich darauf verlassen. Egal, was andere mir sagen. Mein Inneres kennt mich. Mein Inneres ist sich sicher. In mir bin ich stabil.



Ich schere mich nicht darum, mich abzuheben. Ich strahle wie der Himmel und jeder kann erkennen, wer ich bin, was ich möchte und wo meine Grenzen sind. Ich denke gar nicht darüber nach.

Yoga für dein inneres

Ja



Die Menschen da draußen fühlen sich oft hilflos und verbiegen sich, um stark zu sein. Das kenne ich gut. Zum Glück bin ich nicht mehr in dieser Not. Ich bin ich selbst. Ich bin entspannt. Ich bin frei.



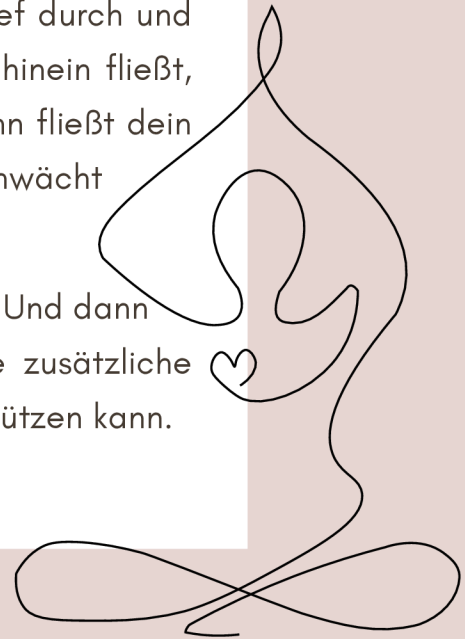
Ich bin stärker, als gedacht. Mehr Dominanz ist nicht mein Weg. Ja zu sagen, stärkt meinen eigenen Wert. Ich muss mich nicht verändern. Ich bin genau richtig. Und das spüre ich. Das kann jeder spüren.

Übrigens

Die Yogaübungen auf den Fotos sind natürlich nur Dekoration, aber wenn dir Yoga Spaß macht und du fit bist, versuche gerne folgendes:

Nimm die jeweilige Position ein, Atme einmal tief durch und stell dir dabei vor, wie dein Atem in dein Herz hinein fließt, dabei wird es größer und größer und stark! Dann fließt dein Atem wieder hinaus und nimmt alles mit, was schwächt und klein macht.

Nun sprichst du die Yoga-Übung 3 Mal laut aus. Und dann folgt die nächste Übung. So schaffst du eine zusätzliche physische Verknüpfung, die dein Mindset unterstützen kann.





Dein Unterbewusstsein hilft dir, die richtige Balance zu finden, sodass du deine tiefe innere Mitte spürst, zeitgleich aber auch immer genügend Motivation für alles hast, was deine Zufriedenheit erhält oder erweitert.

Die Welt umarmen





So wird aus deinem Ja zu dir selbst auch ein Ja zu allen anderen

Freiheit ist Unabhängigkeit. Und du bist frei. Du sorgst dich nicht mehr darum, dich von anderen abzuheben oder ob die anderen dich auch ja genug respektieren. Du bist du selbst. Deine Grenzen sind selbstverständlich. Und die Welt ist auch nicht Schuld, weil man ja ständig verlangt, hart und überlegen zu sein. Die Welt ist in Not und hat das Gefühl, sich verteidigen zu müssen. Doch du umarmst sie und sagst "Ja. Ich nehme dich so an, wie du bist. Denn ich bin sowieso nicht von dir abhängig. Ich bin frei."

Endlich Schluss mit dem Gerangel um Macht und Überlegenheit. Hast du gewusst, dass man dieses Spiel gewinnt, indem man einfach nicht mehr mitspielt? Das funktioniert ganz hervorragend! Mach dir einfach noch einmal ganz klar, wie du deinem Umfeld begegnen möchtest. Nein sagen bedeutet immer: Jemand ist im Verteidigungsmodus. Doch um sich verteidigen zu MÜSSEN, braucht es erst einen Gegner. Sind die anderen also deine Gegner? Oder sind es einfach nur Mitmenschen? Möchtest du nicht Frieden haben? Ja klar. Dann jetzt ein gaaanz wichtiger Hinweis: **Versuche nicht, die anderen zu verändern oder gar zu belehren und zu korrigieren. Sie brauchen keinen schlaunen Rat. Sie fragen auch nicht danach. Alles was sie wissen müssen ist: DU BIST KEIN GEGNER. Sie müssen sich nicht verteidigen, DENN DU GREIFST NICHT AN! Du bleibst bei dir, du setzt Grenzen ohne andere abzulehnen und das nehmen sie (unbewusst) wahr. Sie spüren deine Klarheit. So sendest du Frieden aus und Frieden kehrt zu dir zurück.**



Wer Frieden liebt,
hört einfach auf,
zu kämpfen. Das
ist nicht dein
Weg. Wäre dies
dein Weg, würde
er sich absolut
stimmig anfühlen.
Doch dein Weg ist
liebend. Er ist
leicht, mühelos,
freundlich. So bist
du. Ist das schön!
Erinnere dich an
deine innere
Schönheit und lass
sie strahlen!

Du malst dir dein Selbstbild.





Die Maske ist nun fallen gelassen. Sie ist nicht mehr nötig. Wer so freundlich, respektvoll und authentisch ist, wer so gefühlvoll durchs Leben geht und frei ist von äußeren Einflüssen, wer voller Kraft und Klarheit Ja sagen kann - der muss sich wirklich nicht verstecken!

Worte, die dir gehören.

Dieses Workbook ist viel mehr als ein Werkzeug. Es ist ein Raum. Für deine Gedanken. Für dein Gefühl. Für alles, was in dir gehört und gesehen werden will. Ich habe jede Seite mit viel Herz und Erfahrung gefüllt – nicht, um dir Lösungen zu diktieren, sondern um dir den Weg zu zeigen, wie du deine eigenen findest.

Du musst nichts leisten. Nichts beweisen. Und dich auch nicht verbiegen, um irgendwie besser zu werden. In dir ist bereits alles richtig. Und genau deshalb lohnt es sich, dir selbst auf diese besondere Art zu begegnen.

Danke, dass du diesen Weg gegangen bist. Vielleicht war es stiller, tiefer, ehrlicher als erwartet. Vielleicht war es auch einfach genau das, was du gebraucht hast. Ich wünsche dir, dass du immer wieder in diesen inneren Raum findest. Dorthin, wo Klarheit entsteht – und Frieden.

Sei Himmel oder Kornfeld,
Hauptsache du bist du selbst.

Laura Otersen



Die große Reise

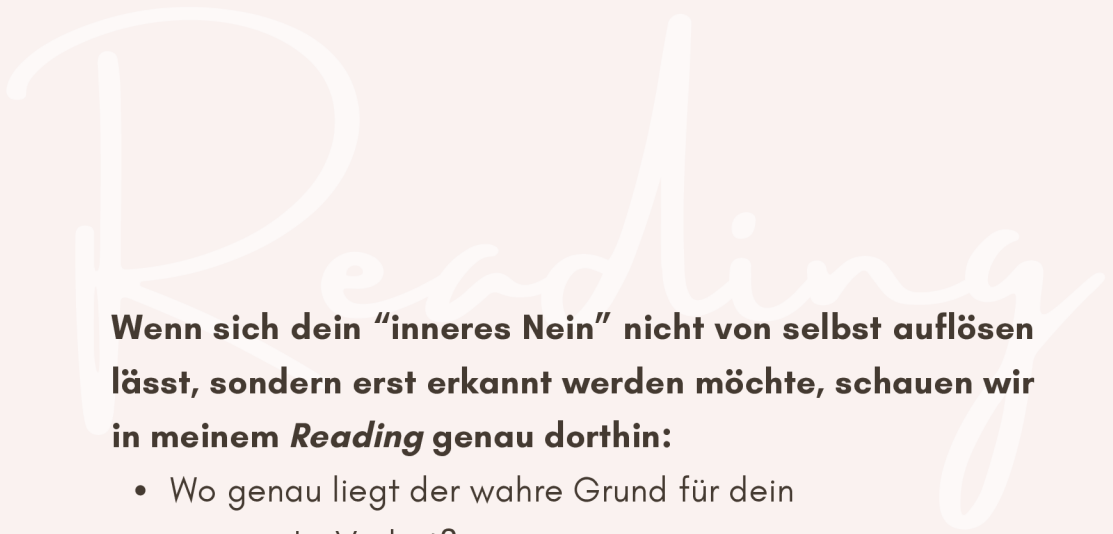


Wenn dein Inneres dir zuflüstert, wo dein Nein verloren ging.

Ich bin mir sicher, du bist nun voller Tatendrang, deine neuen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen. Ich weiß aber auch, dass das manchmal gar nicht so leicht ist und ich möchte nicht, dass sich Zweifel und Frust schon nach kurzer Zeit zurück melden und das Thema *“Nein sagen”* doch wieder einen bitteren Geschmack bekommt.

Vielleicht hast du beim Durcharbeiten des Workbooks gespürt, dass dein inneres JA noch nicht richtig raus will. Das ist oft der Hinweis auf eine innere Blockade. Etwas in dir versucht noch, jemanden zu schützen, Erwartungen zu erfüllen oder Harmonie zu sichern.





Wenn sich dein “inneres Nein” nicht von selbst auflösen lässt, sondern erst erkannt werden möchte, schauen wir in meinem *Reading* genau dorthin:

- Wo genau liegt der wahre Grund für dein inneres Ja-Verbot?
- Welcher unbewusste Glaubenssatz hält dich davon ab, Grenzen zu setzen?
- Und wieso musst du dich nicht verändern, damit dein JA wieder frei wird?

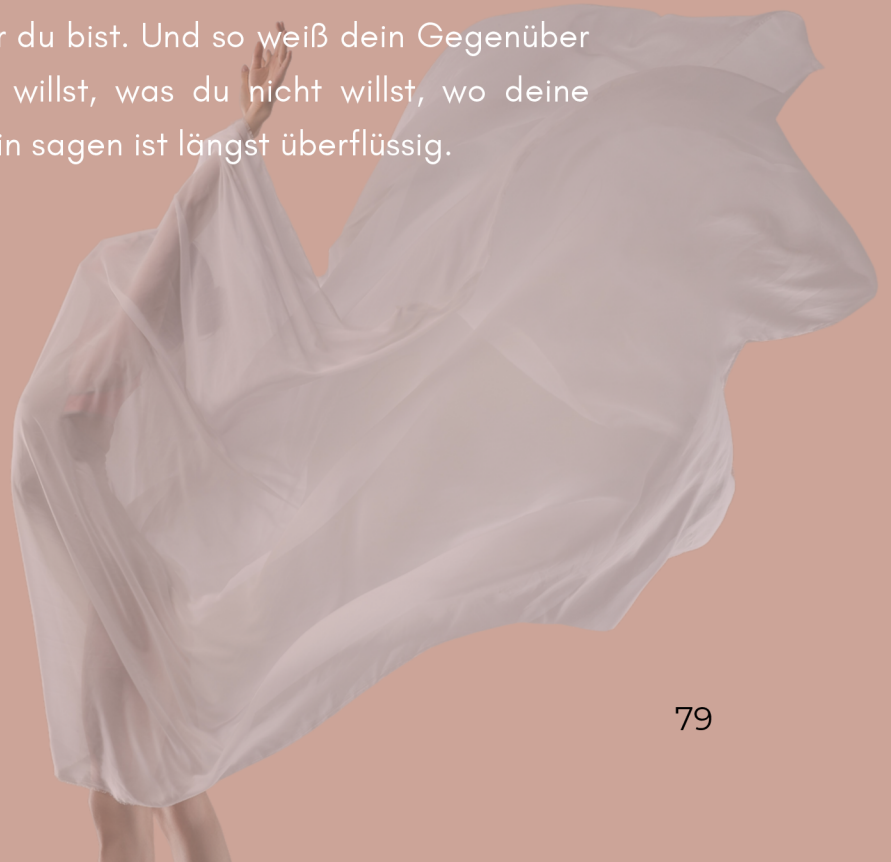
Die Impulse aus dem Reading bauen auf deinen Workbook-Erkenntnissen auf. Sie helfen dir, Blockaden nicht nur zu verstehen, sondern auch zu verwandeln – in eine neue innere Haltung, die sich richtig anfühlt. Wie ein Kompass. Wie du selbst. Hast du Lust?

Alle Informationen findest du hier:
lauras-aura.de/laura-s-reading

Dein Unterbewusstsein lässt dich vor allem in den nächsten Tagen spüren und erkennen, welche Aspekte deines Lebens dir Selbstsicherheit schenken können und was du tun kannst, um deine innere Stabilität zu fördern und zu kultivieren.

Du musst dich nicht abgrenzen, indem du andere ablehnst.

Du kommunizierst, wer du bist. Und so weiß dein Gegenüber automatisch, was du willst, was du nicht willst, wo deine Grenzen sind. Und Nein sagen ist längst überflüssig.



Ich habe mich riesig gefreut, dieses Thema mit dir zu erforschen! Ich freue mich immer über Menschen, die nach Alternativen suchen und dieser Ahnung folgen, dass es noch einen besseren Weg geben muss. Bleib so, wie du bist.

Du bist einfach wundervoll!



Kurse, Analysen, Coaching

by Laura's Aura

Dein Weg beginnt in dir.

Stell dir vor, du müsstest dich nicht mehr verändern.
Du dürftest einfach so sein, wie du wirklich bist –
unter all den Schichten aus Anpassung, Zweifel und
Erwartungen. Und dann würdest du spüren:
Ich bin längst richtig. Ich war es schon immer.

**Lösung entsteht von innen. Und du bist näher
dran, als du denkst.**

Entdecke jetzt mein Angebot!

www.lauras-aura.de



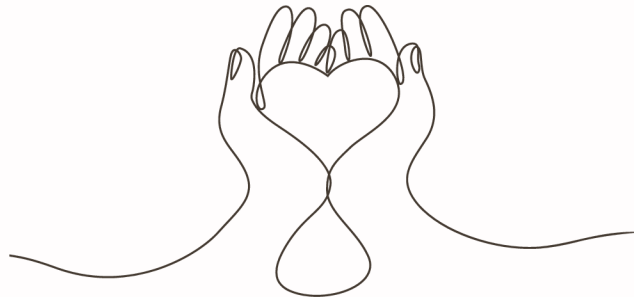
Du kennst noch jemanden, der mal wieder spüren sollte:
In mir ist alles richtig. Ich muss mich nicht länger verändern.

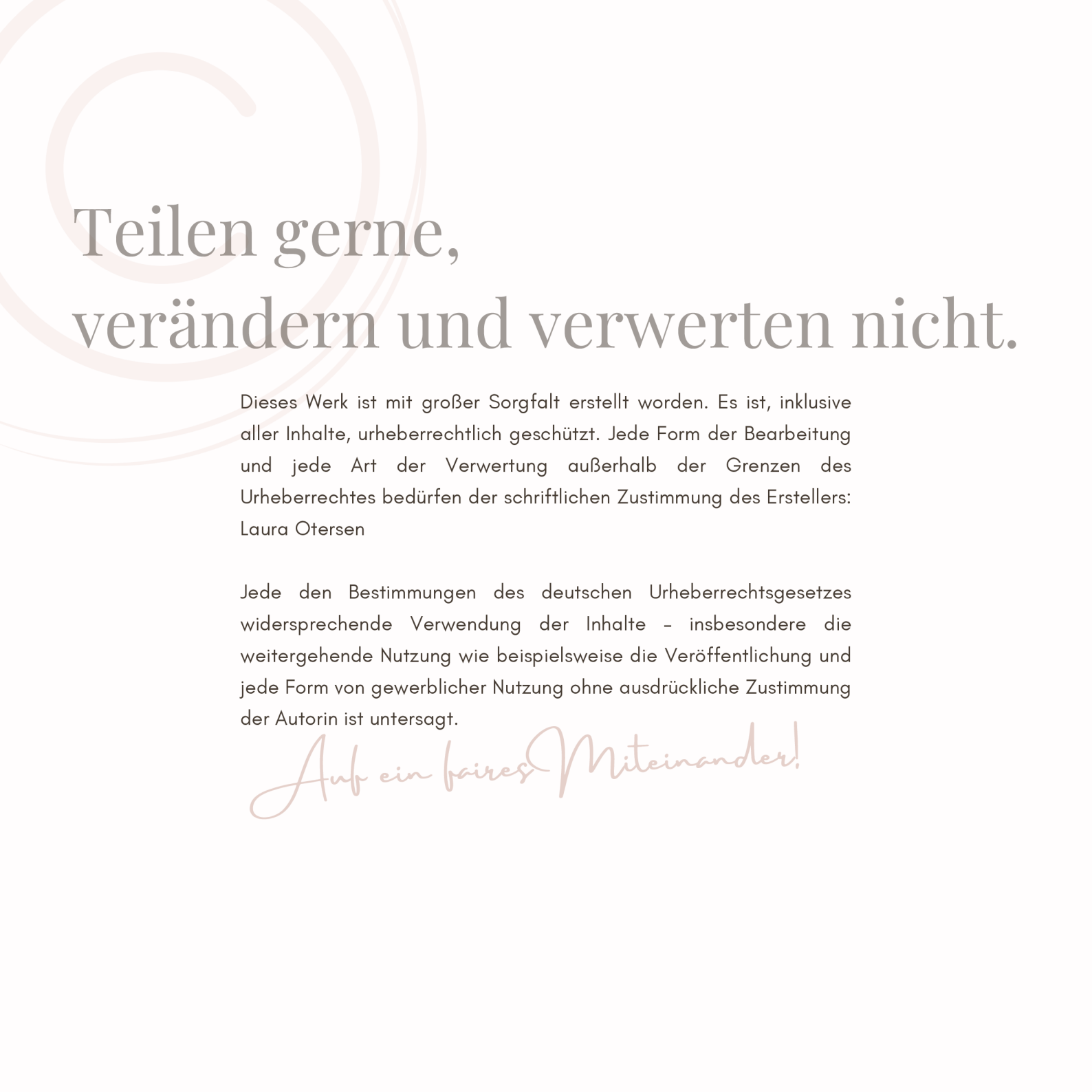
Dann jetzt ein Herzhüpf teilen und das Workbook auch:

www.lauras-aura.de/online-oase



LAURA'S
ONLINE-OASE





Teilen gerne, verändern und verwerten nicht.

Dieses Werk ist mit großer Sorgfalt erstellt worden. Es ist, inklusive aller Inhalte, urheberrechtlich geschützt. Jede Form der Bearbeitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des Erstellers:
Laura Otersen

Jede den Bestimmungen des deutschen Urheberrechtsgesetzes widersprechende Verwendung der Inhalte – insbesondere die weitergehende Nutzung wie beispielsweise die Veröffentlichung und jede Form von gewerblicher Nutzung ohne ausdrückliche Zustimmung der Autorin ist untersagt.

Auf ein faires Miteinander!

