

## Grenzen setzen



### Das Wichtigste in Kürze



- Grenzen zu setzen ist notwendig, um gut für andere da sein zu können
- kläre die Zuständigkeiten für dein Projekt/deine Aufgabe
- lehne ungeeignete Anfragen ab und beende ausufernde Gespräche
- behalte die Gesprächsführung in der Hand

Für die psychische Gesundheit ist es ganz wesentlich, die **eigenen Grenzen wahrzunehmen** und sich abzugrenzen. Gut auf sich zu schauen ist Voraussetzung dafür, auch gut **für andere da sein** zu können. Hier findest du einige Tipps, wie es dir gelingen kann, deine Grenzen im Rahmen von Freiwilligenprojekten zu wahren:

### Kläre die Zuständigkeiten – nicht bei allen Belangen bist du zuständig

Es gibt Situationen, in denen es hilfreich und manchmal auch notwendig sein kann, an erfahrene **Expert:innen weiterzuvermitteln**. Hier ist es wichtig, dass du dem/der Gesprächspartner:in offen sagst, dass du hier **nicht die richtige Ansprechperson** bist.

Dabei hilft es, wenn du dir zuerst die Frage stellst: *Passt das Anliegen zu den Zielen und Inhalten des Projekts oder überschreitet es dessen Grenzen?* Du wirst schnell merken, ob das Anliegen bei deinem Projekt bzw. dir gut aufgehoben ist oder nicht.

### Tipp



Bei Unsicherheit kannst du mit Kolleg:innen **Rücksprache halten** oder an deine:n **Vorgesetzte:n**, die Projektleitung oder andere Kolleg:innen verweisen, bevor du antwortest.

In manchen Fällen ist es notwendig, dass du an Expert:innen zu verweist oder dir selbst bei ihnen Rat holst:

### einige Telefonnummern für Notfallsituationen



- bei medizinischen Fragen: **Gesundheitshotline ☎ 1450**
- bei psychischen Krisen: **TelefonSeelsorge ☎ 142**
- wenn Frauen, Kinder oder Jugendliche von Gewalt betroffen sind:  
**Frauenhelpline ☎ 0800 222 555**
- bei allen Themen, die Kinder und Jugendliche betreffen: **Rat auf Draht ☎ 147**

## Lehne ungeeignete Anfragen ab – nicht jede Person ist für jede Tätigkeit geeignet

Es gibt **Anfragen** von Menschen, die du **ablehnen kannst/darfst/„musst“**. Etwa, wenn große psychische oder emotionale Not spürbar wird. Oder, wenn du den Eindruck bekommst, diese Person ist nicht stabil genug bzw. **eignet sich nicht** für dieses Projekt oder diese Aufgabe. Hier ist Ehrlichkeit und Klarheit wichtig! **Ausnahmen** gibt es natürlich, wenn dein Freiwilligenprojekt genau **für diese Zielgruppe** da ist.

### Hilfreiche Formulierungen bei ungeeigneten Anfragen



- „Ich habe den Eindruck, dass du mit deinem Anliegen bei .... oder .... besser aufgehoben bist.“
- „Es tut mir leid, aber wir sind/dieses Projekt ist nicht das Richtige für Sie.“

### Beende ausufernde Gespräche

Manchmal fällt es schwer, Gespräche zu beenden und zu **signalisieren, dass du aufhören möchtest**. Dabei ist deine Klarheit entscheidend – und, dass du die **Gesprächsführung** in der Hand behältst. Drücke nicht herum, sondern sage klar und deutlich, dass du zu einem Ende kommen möchtest.

### Hilfreiche Ankündigungen zur Beendigung von Gesprächssituationen



- „Wir haben noch drei Minuten. (oder: Ich muss in drei Minuten los.) Gibt es noch etwas Wichtiges, was Sie anbringen möchten?“
- „Ich beende jetzt das Gespräch/Telefonat“.  
*Schließe dem keine Frage mehr an wie „Ist das für dich okay?“ – das wäre eine Aufforderung zum Weitersprechen.*

Das fühlt sich im ersten Moment vielleicht etwas komisch an und manchmal braucht es auch **ein paar Anläufe, bis es funktioniert**. Aber je öfter du es übst, desto leichter wird es dir fallen, eine Grenze zu ziehen.

### Weitere Tipps für die Gesprächsführung

- **Je früher** du ein Gespräch beendest, desto besser.
- **Fasse dich kurz** – verliere dich nicht in langen Begründungen und Ausreden.
- **Vermeide Entschuldigungen** – sonst schwächst du deine Position.
- **Rede nicht im Konjunktiv** („ich würde/könnte ...“) – das sind „Weichmacher“.
- Lass dich **nicht** von **Schmeicheleien** einwickeln.
- **Verschaffe dir Zeit** zum Sammeln und Nachdenken – z.B. kannst du am Telefon einen Rückruf anbieten oder auf die Mailbox sprechen.
- **Bleib konsequent** – halte durch und gib nicht nach, auch bzw. gerade, wenn das Gespräch fortschreitet.
- Habe immer einige **Beispielsätze** (wie oben) parat.

