

Thema - Stunde 03

Umgang mit eigenen Grenzen

Hintergrundinfo

Eigene Grenzen zu kennen und wahrzunehmen ist wichtig, um einerseits Grenzen zu wahren (um sich zu schützen), andererseits aber auch Grenzen bewusst zu überschreiten (um sich weiterzuentwickeln). Wenn Grenzen unterschätzt werden und man über die eigenen Grenzen hinweggeht, führt das zu Überforderung, Angst, Erschöpfung, Schmerz, Enttäuschung und Frustrationserleben. Wenn Grenzen hingegen überschätzt werden, führt das zu einem geringen Zutrauen in sich selbst und behindert bei der Zielerreichung.

Es ist deshalb wichtig, Grenzen achtsam wahrzunehmen. Hierbei gibt es physische (körperliche) und psychische (gedankliche) Grenzen. Beim Bouldern sind physische Grenzen z.B. Kraft und Ausdauer, psychische Grenzen z.B. Motivation, Frustrationstoleranz, Konzentration und Selbstvertrauen. Warnsignale dafür, dass Grenzen überschritten wurden sind Schmerz, Erschöpfung, Angst oder Ärger.

Ziel ist es, die Grenzen bewusst wahrzunehmen und immer wieder zu entscheiden, ob die Grenze gewahrt werden soll, oder bewusst überschritten, um den Handlungsspielraum zu erweitern (vgl. [Lernzonenmodell](#)). Insbesondere bei Grenzen im Kopf kann es helfen, eine andere Herangehensweise oder Perspektive einzunehmen, um die Grenze zu erweitern.

Leitfragen

Kennt ihr eure Grenzen? Seid ihr euch dieser immer bewusst?

Was gibt es beim Bouldern für Grenzen?

Was für eine Funktion haben Grenzen? Vor- und Nachteile?

Was passiert, wenn wir Grenzen über- oder unterschätzen?

Woran merkt ihr, dass ihr an eurer Grenze seid? Welche Signale sendet euch euer Körper, was nehmt ihr wahr?

Wie geht ihr mit euren Grenzen um? Wie nehmt ihr eure persönlichen Grenzen im Alltag wahr? Schützen euch diese oder stellen sie eine Einschränkung dar?

Lernziele

Grenzen im Kopf (Motivation, Frustrationstoleranz „Ich schaffe das nie.“) von körperlichen Grenzen (z.B. Kraft, Ausdauer) unterscheiden.

Grenzen helfen, um sich selbst besser einschätzen zu können:

Unterschätzung eigener Grenzen führt zu Überforderung, Angst, Erschöpfung, Schmerz, Enttäuschung, Frustrationserleben.

Überschätzung eigener Grenzen führt zu Behinderung bei Zielerreichung, Einschränkung („sich nichts zutrauen“).

Ziel: Wahren und Verteidigen der Grenzen, die einen tatsächlich schützen, Erweitern der Grenzen, die einen einschränken.