

4. Abgrenzen

Abgrenzung ist eine innere Haltung, die in der Bereitschaft resultiert, klare Grenzen im Verhalten zu ziehen ohne sich dabei aber von der Person als ganzem Menschen zu distanzieren. Es bedeutet, autonome Entscheidungen treffen zu können, auch wenn man unter direktem oder indirektem Druck steht, sich anzupassen. Dieses „Nein“ bedeutet aber keine radikale Ablehnung, sondern ist verbunden mit Verständnis für andere Standpunkte und weiterhin bestehender Kompromissfähigkeit.