

Pocket Guide

Klar abgrenzen – ohne Drama. Mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation.



www.janfoxcoach.de @janfoxcoach @janfoyjxv9p @janfoxcoach

Warum dieser Guide?

Wenn du dich immer wieder in Gesprächen wiederfindest, in denen du dich klein, verwirrt oder ohnmächtig fühlst... Dann ist es Zeit, deine innere Klarheit zurückzuholen.

Nicht mit Gegenangriff.
Nicht mit toxischer Dominanz.

Sondern mit Haltung.

Mit GFK.
Mit Selbstverantwortung.
Mit Souveränität.

Was dich in diesem Guide erwartet:

1. Warum du dich nach gewissen Gesprächen emotional ausgelaugt fühlst.
2. Was narzisstisch geprägte Kommunikation ausmacht – und was nicht.
3. Wie dir GFK hilft, dich abzugrenzen – ohne hart zu werden.
4. 7 klare Sätze, die du nutzen kannst – mit Erklärung, warum sie wirken.
5. Dein innerer Kompass: 4 Fragen, bevor du antwortest.

1. Warum bin ich danach immer so erschöpft?

Viele Menschen, die mit emotional manipulativen Menschen zu tun haben (z. B. mit narzisstischen Mustern), berichten immer wieder:

- „Ich kann nicht klar denken.“
- „Ich verliere mich in der Diskussion.“
- „Ich rechtfertige mich und komme nicht raus.“

Warum das passiert:

Weil du dich erklärst, anlagst oder verteidigst – statt **bei dir** zu bleiben.

Und hier beginnt die GFK.

2. Was ist „narzisstisch geprägte Kommunikation“?

Menschen mit stark narzisstischen Anteilen:

- hören nicht zu, sie warten nur auf ihren Einsatz.
- werten ab, um sich aufzuwerten.
- geben dir ein schlechtes Gefühl für DEIN Bedürfnis.
- nutzen Nähe als Mittel zur Kontrolle.

⚠ Wichtig: Nicht jeder, der emotional überfordert reagiert, ist narzisstisch.
Es geht nicht um Diagnose – sondern um **Bewusstheit über Dynamiken**.

3. Was hilft? Die Haltung der GFK

Gewaltfreie Kommunikation heißt NICHT:

- ✗ immer nett sein.
- ✗ Konflikte vermeiden.

Sondern:

- ✓ bei sich bleiben.
- ✓ Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen.
- ✓ ehrlich sagen, was man braucht – ohne zu verletzen.
- ✓ Grenzen setzen, ohne sie zu verteidigen.

GFK schafft Klarheit, ohne Kälte.

Verbindung, ohne Verschmelzung.

Stärke, ohne Härte.

4. 7 Sätze, die dich stärken – mit GFK-Impuls

1. „Ich verstehe.“

→ *Empathie ohne Einverständnis.*

Du erkennst an, dass der andere denkt/fühlt, was er sagt – ohne dich zu verbiegen.

2. „Das ist deine Meinung.“

→ *Du trennst dich ab vom Inhalt, ohne dich abzuwerten.*

3. „Ich lasse mich auf diesen Ton nicht ein.“

→ *Du schützt dein Nervensystem – das ist Selbstempathie pur.*

4. „Ich bleibe bei mir.“

→ *Du machst dich nicht mehr verantwortlich für das Erleben des anderen.*

5. „Ich habe gesagt, was ich sagen wollte.“

→ *Du schließt den Dialog selbstbestimmt ab – statt in Dauerschleifen zu geraten.*

6. „Du hast das Recht, so zu fühlen.“

→ *Ein Satz voller Klarheit. Du wertest nicht ab – aber du koppelst dich innerlich ab.*

7. „Du verwechselst Manipulation mit einem Gespräch. Ich bin nicht verwirrt.“

→ *Haltung. Kein Angriff. Nur eine Rückmeldung über die Gesprächsqualität.*

5. Dein innerer Kompass – 4 Fragen vor deiner Antwort:

1. **Bin ich gerade im Kampf- oder Fluchtmodus?**
→ Wenn ja: Atme. Pausiere. Beantworte nicht sofort.
2. **Geht es mir gerade darum, verstanden zu werden – oder recht zu haben?**
→ Verstandenwerden braucht Verbindung. Rechthaben zerstört sie oft.
3. **Was fühle ich gerade WIRKLICH – jenseits meiner Gedanken über den anderen?**
→ Wut ist oft sekundär. Darunter liegt z. B. Enttäuschung, Schmerz, Ohnmacht.
4. **Was brauche ich? Was wünsche ich mir stattdessen?**
→ Und: Kann ich das sagen – ohne den anderen zu beschuldigen?

Dein Reminder zum Mitnehmen:

„Ich bin nicht hier, um zu siegen –
sondern um mich selbst nicht zu verlieren.“



Du willst lernen, dich so klar und ruhig abzugrenzen?

Dann schreibe mir für meine kostenloses Erstgespräch in die Gewaltfreie Kommunikation!

kontakt@janfoxcoach.de

www.janfoxcoach.de