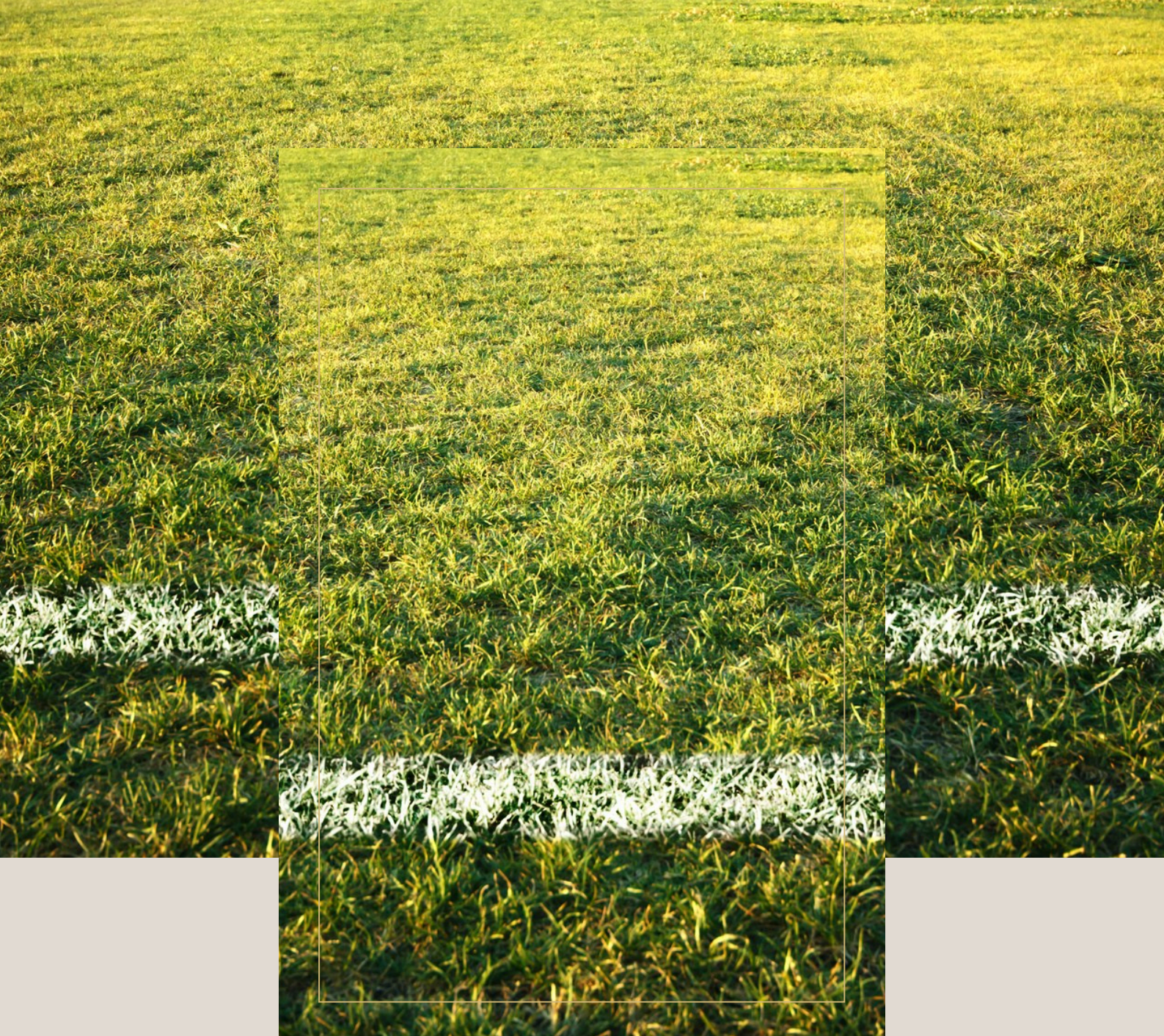




*Dein Mini Guide  
für gesunde Grenzen*

SILKE  
BUCHHEIM  
FÜHLEN | STRAHLEN | SEIN

# WAS BRAUCHE ICH EIGENTLICH?



## *Dein kleiner Guide für Bedürfnisse, Grenzen und ein bisschen mehr Raum für Dich*

Vielleicht kennst Du diese Tage, an denen Du einfach machst. Du kümmerst Dich, organisierst, denkst an tausend Dinge gleichzeitig und hast ziemlich genau im Blick, was um Dich herum gebraucht wird. Und irgendwann kommt die Frage: Was brauche eigentlich ich gerade?

Manchmal ist die Antwort sofort da. Manchmal kommt erst einmal gar nichts. Je voller unser Alltag ist und je mehr wir für andere mitdenken und mittragen, desto leiser kann die eigene Stimme werden. Dabei sind unsere Bedürfnisse die ganze Zeit da. Unser Körper reagiert oft schon, lange bevor wir bewusst merken, dass etwas gerade zu viel wird oder uns nicht guttut. Genau da können wir wieder anfangen hinzuspüren.

# Dein Körper spricht mit Dir

Vielleicht kennst Du das: Jemand fragt Dich, ob Du noch schnell etwas übernehmen kannst. Du sagst automatisch „Ja, klar“, und gleichzeitig zieht sich Dein Bauch zusammen. Oder Deine Schultern werden fest, Dein Kiefer spannt sich an, Du wirst plötzlich unruhig oder gereizt. Vielleicht merkst Du auch einfach nur diesen Gedanken: Oh nein, bitte nicht auch noch das.

Solche kleinen Reaktionen gehen im Alltag schnell unter. Wir machen weiter, weil es eben gemacht werden muss, weil wir niemanden enttäuschen wollen oder weil wir längst daran gewöhnt sind, noch irgendwo etwas dazwischenzuschieben.

Versuch genau in solchen Momenten einmal, kurz bei Dir einzuchecken. Was spürst Du gerade in Deinem Körper? Wo ist es eng, schwer, unruhig oder angespannt? Und dann frag Dich: Was brauche ich gerade?



## Wo spürst Du es gerade?

- ☐ Mein Bauch zieht sich zusammen
- ☐ Meine Schultern werden fest
- ☐ Mein Kiefer spannt sich an
- ☐ Ich werde unruhig oder gereizt
- ☐ Ich denke: Oh nein, bitte nicht auch noch das

Anderes

---

---

# Bedürfnisse dürfen da sein

## *Vielleicht brauchst Du*

- ☐ Ruhe
- ☐ Unterstützung
- ☐ Zeit für Dich
- ☐ Sicherheit
- ☐ Ein Gespräch
- ☐ Fünf Minuten, in denen gerade niemand etwas von Dir möchte
- ☐ Abstand
- ☐ Nähe
- ☐ Klarheit
- ☐ Bewegung

Du musst daraus noch gar nichts machen. Erst einmal darfst Du einfach feststellen: Okay. Das ist gerade mein Bedürfnis.

Wir haben oft ziemlich gut gelernt, unsere Bedürfnisse direkt zu bewerten. Ist das jetzt angemessen? Kann ich das verlangen? Stelle ich mich an? Müsste ich das nicht eigentlich schaffen? Lass diese Fragen für einen Moment weg.

Wenn Du Ruhe brauchst, brauchst Du Ruhe. Wenn Du Dir Nähe wünschst, wünschst Du Dir Nähe. Wenn Dir gerade alles zu viel ist, darfst Du das wahrnehmen. Dein Bedürfnis muss in diesem Moment noch keine Lösung haben. Das macht einen großen Unterschied. Denn plötzlich musst Du nicht sofort wissen, wie Du etwas verändern kannst. Du darfst Dich erst einmal selbst hören.

*Und genau daraus kann später eine Grenze entstehen.*

# Drei Fragen für Zwischendurch



Mach es Dir leicht. Du brauchst dafür keine feste Morgenroutine und auch keine halbe Stunde Zeit. Nimm Dir zwischendurch ein paar Sekunden und frag Dich: Was spüre ich gerade? Was brauche ich gerade? Was könnte ich jetzt ganz konkret für mich tun?

Bei der letzten Frage darfst Du klein denken. Sehr klein sogar. Wenn Du Ruhe brauchst, müssen daraus keine zwei freien Stunden werden. Vielleicht sind es fünf Minuten mit geschlossener Tür. Wenn Du gerade überfordert bist, musst Du nicht Deinen ganzen Tag umorganisieren. Vielleicht darf eine Sache bis morgen warten. Wenn Du Abstand brauchst, kannst Du Dein Handy für eine Weile weglegen. Wenn Du Unterstützung brauchst, kannst Du jemanden ganz konkret um eine Sache bitten. Je einfacher es wird, desto eher findet es einen Platz im echten Leben.

Was spüre ich gerade?

---

---

Was brauche ich gerade?

---

---

Was könnte ich jetzt ganz konkret für mich tun?

---

---

# Und wo kommen jetzt die Grenzen ins Spiel?

---

Eine Grenze beginnt für mich genau an diesem Punkt: Ich nehme wahr, wie es mir geht und was ich gerade brauche. Und dann schaue ich, was ich damit machen möchte.

Manchmal bedeutet das tatsächlich, Nein zu sagen. Viel öfter dürfen wir uns erst einmal angewöhnen, nicht sofort Ja zu sagen.

## Welcher Satz fühlt sich für Dich machbar an?

- ☐ „Ich schaue kurz und gebe Dir später Bescheid.“
- ☐ „Heute schaffe ich das nicht mehr.“
- ☐ „Ich brauche gerade ein bisschen Zeit für mich.“
- ☐ „Das passt für mich so nicht.“
- ☐ „Ich möchte das anders.“
- ☐ „Ich weiß es gerade noch nicht.“

*Mein eigener Satz*

---

Du darfst Dir Zeit nehmen, bevor Du antwortest. Du darfst eine Entscheidung auch noch einmal überdenken. Und Du darfst merken, dass Deine Kapazität für heute erreicht ist. Grenzen müssen weder laut noch hart sein. Sie dürfen ruhig sein, klar und freundlich.

# Frag auch Deinen Körper

Wenn Du das nächste Mal vor einer Entscheidung stehst, probier etwas aus. Stell Dir für einen Moment vor, Du würdest Ja sagen. Und dann spür hin. Was passiert in Deinem Körper? Wie fühlt sich Dein Bauch an? Deine Brust? Deine Schultern? Wie atmest Du? Danach stell Dir vor, Du würdest Nein sagen und spür wieder hin.



**Wenn ich Ja sage, spüre ich**

---

---

---

---

---

**Wenn ich Nein sage, spüre ich**

---

---

---

---

---

Vielleicht bemerkst Du einen Unterschied. Vielleicht auch nicht. Beides ist okay. Mit der Zeit wirst Du feiner darin wahrzunehmen, wie Dein Körper auf bestimmte Situationen reagiert.

Du kannst diese kleine Übung immer wieder machen. Gerade bei den alltäglichen Dingen, bei denen wir normalerweise antworten, bevor wir überhaupt darüber nachgedacht haben.

# Ätherische Öle als Alltagsanker

---



Ich liebe es, solche Momente mit einem Duft zu verbinden. Unser Geruchssinn ist unglaublich unmittelbar und ein bestimmter Duft kann mit der Zeit zu einer kleinen Erinnerung werden, hineinzuspüren, wie es mir gerade geht.

- **Weihrauch** mag ich für diese ruhigen Momente des Innehaltens sehr gern.
- **Zypresse** begleitet wunderbar, wenn etwas gehen darf oder Du merkst, dass Du Dich innerlich an etwas festhältst.
- **Wacholder** empfinde ich als wunderbar klar und nutze ihn gern rund um das Thema Abgrenzung.
- **Teebaum** hat für mich ebenfalls etwas sehr Klares und Geradliniges.
- **Oregano** bringt mit seinem kräftigen Duft noch einmal eine ganz andere Präsenz mit.

# Dein kleines Ritual

---

Such Dir ruhig einen Duft aus, der für Dich zu Deinem persönlichen Anker wird. Du kannst einen Tropfen Öl in Deine Hand geben, verreiben, einen Moment die Augen schließen und den Duft ganz bewusst wahrnehmen.

*Und dann stell Dir Deine Frage: Was brauche ich gerade?*

Vielleicht kommt sofort eine Antwort. Vielleicht brauchst Du einen Moment. Vielleicht merkst Du erst einmal nur, dass Du müde bist oder angespannt oder dass Du eigentlich gerade Deine Ruhe möchtest. Genau darum geht es: wieder mitzubekommen, was in Dir passiert.



**Mein Duft für diese Woche**

---

---

# Probier es heute einmal aus

Nimm Dir für heute eine einzige Situation vor, in der Du normalerweise schnell und automatisch reagierst. Eine Nachricht, eine Bitte, eine Aufgabe oder irgendeinen dieser kleinen Momente, in denen Du sofort denkst: Ja, mache ich. Gib Dir zehn Sekunden. Atme einmal durch. Spür kurz in Dich hinein und frag Dich: Will ich das gerade? Kann ich das gerade? Habe ich dafür gerade Kapazität?

**Meine Situation für heute**

---

---

Und dann entscheide. Deine Antwort darf übrigens Ja sein. Grenzen setzen heißt nicht, ab jetzt überall Nein zu sagen. Es geht auch darum, wieder zu spüren, wann Du etwas wirklich gerne möchtest. Denn wie schön ist ein Ja, bei dem Du Dich selbst vorher gefragt hast?

## Nimm Dich wieder mit

Du wirst nicht jeden Tag sofort wissen, was Du brauchst. Manchmal wirst Du eine Grenze erst bemerken, nachdem Du längst darüber gegangen bist. Manchmal sagst Du Ja und merkst eine Stunde später, dass Du lieber Nein gesagt hättest. Auch das gehört dazu.

Mit jedem kleinen Innehalten lernst Du Dich ein bisschen besser kennen. Du bekommst wieder ein Gefühl dafür, wann Deine Akkus leer werden, wann Dir etwas zu viel wird, wann Du Nähe möchtest und wann Du Raum brauchst.

*Und vielleicht wird aus der Frage „Was brauche ich gerade?“ irgendwann etwas, das ganz selbstverständlich zu Deinem Alltag gehört.*

# Schließ Dich unserer Community an!

---

Vielleicht hat Dich dieser kleine Guide daran erinnert, wie gut es tut, sich selbst zwischendurch wieder ein bisschen mehr wahrzunehmen. Genau darum geht es auch in meiner Community: um kleine Impulse, die sich wirklich in Deinen Alltag integrieren lassen, um ätherische Öle, um Austausch und darum, immer wieder bei Dir selbst einzuchecken.



In meiner Community teile ich regelmäßig meine Erfahrungen mit ätherischen Ölen, einfache Anwendungsmöglichkeiten und kleine Rituale für den Alltag. Du bekommst Inspirationen zu einzelnen Ölen, erfährst, wie Du sie für Dich nutzen kannst, und kannst jederzeit Deine Fragen stellen. Du musst Dich vorher weder mit ätherischen Ölen auskennen noch wissen, welche Öle zu Dir passen. Genau dabei begleite ich Dich.

Wenn Du die ätherischen Öle kennenlernen möchtest, kannst Du sie ebenfalls über mich beziehen. Ich helfe Dir bei der Auswahl und wir schauen gemeinsam, womit Du starten möchtest und was zu Deinem Alltag passt. Auch danach bleibe ich an Deiner Seite, denn für mich gehört zu den Ölen immer auch das Wissen, wie Du sie ganz praktisch für Dich nutzen kannst.

Du findest mich auf Instagram, erreichst mich über Whatsapp oder kannst Dich auf meiner Webseite in Ruhe umschauen.

INSTAGRAM

@silke\_buchheim

WHATSAPP

015679192230

WEBSITE

silkebuchheim.de

Wenn Du schon Teil meiner Community bist: Wie schön, dass Du da bist. Und wenn Du diesen Guide auf einem anderen Weg bekommen hast und gerne dazukommen möchtest, schreib mir einfach. Ich freue mich auf Dich.

**Silke**

*FÜHLEN | STRAHLEN | SEIN*