

# Grenze- Eigenschutz vor Eltern / SA

**Beitrag von „Scooby“ vom 12. Mai 2010 12:55**

Die zumutbaren Grenzen sind bei dir auf jeden Fall deutlich überschritten. Ich empfehle:

- Eine zweite Telefonnummer zulegen (falls du Voice over IP nutzt, kostet das auch nichts), diese auf ein eigenes Telefon legen, eine klare Telefonsprechstunde kommunizieren (z.B. Mo, Mi, [Do](#) 16-17 Uhr) und außerhalb dieser Zeiten eine Bandansage oder einen AB schalten.
- Anrufe aufs Handy / SMS unterbinden, bzw. nicht reagieren.
- Eine dienstliche Mailadresse zulegen, die du regelmäßig liest. E-Mail hat den Vorteil, dass du dich um die Angelegenheiten kümmern kannst, wann es dir passt.
- Anrufe/Belästigungen außerhalb deiner festgelegten Sprechzeiten konsequent unterbinden: "Ich habe gerade keine Zeit, bitte rufen Sie mich während meiner Sprechstunde am Dienstag an. Guten Tag, auf Wiederhören."

Fällt anfangs schwer, nach dem dritten Mal deutlich leichter.