

Grenzen setzen - Übung Teil 2

Wähle zunächst einen der o.g. Punkte aus, der dir am gravierendsten erscheint und stelle dir dazu folgende Fragen:

- Geht mir das mit diesem Thema immer so, oder nur in besonders stressreichen Zeiten oder vielleicht nur in Zusammenhang mit bestimmten Menschen?

- Wie reagiere ich, wenn meine Grenze überschritten wurde? Was genau fühle ich und was genau tue ich dann?

- Was würde ich mir stattdessen wünschen? Womit ginge es mit besser?

Prima! JETZT geht es an die Umsetzung! Viel Mut, Freude und Erfolg dabei!