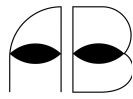


SO WERDE ICH
Grenzen setzen ✨





Grenzen setzen

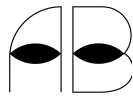
In welcher Situation möchtest du eine Grenze setzen?
(z.B. "Wenn ich an meinem Buch schreibe, sollen meine Kinder mich in Ruhe lassen.")

Wie könntest du diese Grenze mit der "Wenn-dann"-Formel ausdrücken?

Wenn du

... dann werde ich (nicht) ..." (notiere deine Konsequenz)

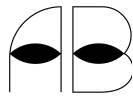
dann werde ich



Grenzen setzen

Warum könnte es dir schwerfallen, diese Grenze zu kommunizieren?

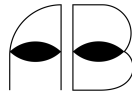
Welchen Nutzen hätte es, die Grenze zu etablieren? Was wäre gut daran, wenn du diese Grenze setzen würdest?



Grenzen setzen (2)

Was "kostet" es dich, die Grenze zu setzen? (Prüfe bei jedem Satz, ob das ultimativ wahr ist!)

Was "kostet" es dich, die Grenze nicht zu setzen? (Prüfe auch hier, ob das wahr ist)



Grenzen setzen (3)

Wie entscheidest du dich: Willst du diese Grenze setzen?

Wie stellst du sicher, dass du deine Entscheidung wertschätzt und die Grenze auch konsequent umsetzen wirst?
