

WORKSHOP

easy Grenzen setzen



Jetzt mache ich es mal mir *recht!*

Ist es nicht verrückt, dass wir schon unser letztes Modul erreicht haben?! Ein richtiges Abenteuer hast du schon hinter dir. ;)

Es kann sein, dass du in den letzten Wochen von deinem Umfeld bereits gespiegelt bekommen hast, dass du "*anders*" bist. Keine Sorge, du bist nicht anders, ganz im Gegenteil! In Wirklichkeit bist du einfach nur immer mehr du. Du hast dich mehr und mehr gezeigt. Das ist Wahrheit richtig GROßARTIG! Und jetzt gehen wir den nächsten Schritt.

Wir üben "Nein" zu sagen, unsere Meinung zu äußern und Dinge laut auszusprechen, die schon so oft nur in unserem Kopf geblieben sind. Du musst keine Angst davor haben, denn das Schlimmste was passieren kann, wenn du beginnst eine Grenze zu setzen, ist das eine (überraschte) Gesprächspause entstehen kann.

Aber diesen Moment der Stille hältst du locker aus, denn in Stille sein hast du in den vergangenen 3 Wochen immer wieder geübt, als du mit deinem Workbook dagesessen hast und die Fragen beantwortet hast.

Wahrscheinlich weißt du ganz genau, bei wem es dir leichter fallen wird, Grenzen zu ziehen und wer dies nicht so kampflos aufgeben wird.

Überfordere dich nicht selbst und übe in kleinen Schritten. Knappen haben schließlich auch nicht gleich gegen Drachen gekämpft. Es ist ein Prozess. Hab Geduld mit dir, liebe dich und deine Fortschritte und feiere jedes neue Level, jeden "Sieg", egal wie groß oder klein er ist. Du und deine Arbeit ist es wert.

Die folgenden Fragen lassen dich noch einmal tief eintauchen.

Zusätzlich empfehle ich sehr, regelmäßig die Spiegelübung zumachen. Sie wird dir helfen immer mutiger und selbstbewusster, schlagfertiger und beherzter zu sein,



Ich darf
nein
sagen.

Was denke ich, wenn ich "Grenzen
setzen" höre? Warum?

✦ *Ist das ultimativ wahr?* ✦

✦ *Was könnte ich stattdessen denken?* ✦

Welche Grenzen setze ich bereits gut? Welche nicht?

Jeder hat Lebensbereiche, in denen für ihn/sie ganz klar ist, was in Ordnung ist, was er/sie gern macht und was nicht (mehr). Welche dieser Dinge sind für dich ganz klar? In welchem Lebensbereich weißt du genau wie weit du gehst und was du nicht (mehr) machst?

Wieso fällt es mir schwer?
Wovor habe ich Angst?

Welche Vorteile habe ich davon,
wenn ich keine Grenzen setze?

✦ *Was gewinne ich, wenn ich Grenzen setze?* ✦



Glücklich

zu sein ist mein
Geburtsrecht.

