

Grenzen setzen

Im alltäglichen Leben haben wir es ständig mit Grenzen zu tun. Die eigenen Grenzverläufe differenziert steuern zu können ist wichtig um gut durch den Tag zu kommen. Viele Menschen sind schnell erschöpft, weil es Ihnen schwerfällt, Grenzen klar zu ziehen. Um die eigenen Grenzen klar zu definieren, braucht es einen achtsamen Blick auf alle Zusammenhänge in dem eigenen Umfeld.

Beantworten Sie die unten aufgeführten Fragen auf einem Blatt

- In welchen Situationen und bei welchen Menschen sollte ich Grenzen klarer setzen?
- Weshalb ist es mir wichtig die Grenzen klarer zu setzen?
- Was habe ich davon, wenn ich die Grenzen klar setze?
- In welchen Situationen und bei welchen Menschen sollte geschlossene Grenzen (Bilder/Vorurteile) wieder öffnen?
- Weshalb habe ich Vorurteile und was bringt es mir diese zu verlassen?
- In welchen Situationen und bei welchen Menschen sollte ich die Grenzen anderer achtsamer wahren?
- Welchen Nutzen ergibt sich, wenn ich die Grenzen des anderen achtsamer wahrere?

Machen Sie sich Gedanken, wie und in welcher Form Sie die Thematik anpacken und in realistischen Schritten verändern möchten.

„Nimm Dein Leben in Deine Hand, sonst werden das andere für Dich machen.“ (unbekannt)