

Grenzen-Check



Dieses Arbeitsmaterial unterstützt dabei, eigene Grenzen bewusster wahrzunehmen und einzuordnen.

Rückblick

- ☐ In welcher Situation habe ich gemerkt, dass mir etwas zu viel wurde?
- ☐ Wo habe ich Ja gesagt, obwohl ich innerlich Nein meinte?

Wahrnehmung

- ☐ Woran habe ich körperlich/emotional gemerkt, dass eine Grenze erreicht war?
- ☐ Was habe ich in diesem Moment gebraucht?

Verhalten

- ☐ Wie habe ich reagiert?
- ☐ Was habe ich stattdessen getan, als meine Grenze zu benennen?

Einordnung

- ☐ Welche Bedürfnisse standen hinter dieser Grenze?
- ☐ War diese Grenze für mich grundsätzlich stimmig?

Ausblick

- ☐ Was würde mir in einer ähnlichen Situation helfen?
- ☐ Was könnte ich beim nächsten Mal klarer kommunizieren/früher wahrnehmen?

Hinweis:

Dieses Arbeitsmaterial dient der Selbstreflexion und ersetzt keine Therapie.