

### 513a Übungen: innere Grenzen erkunden

Bevor du Grenzen verändern kannst, hole sie erst ins Bewusstsein, d.h. **erkunde** sie. Dies geht sehr gut bei Beziehungen.

Wähle eine Person aus

Wähle eine Emotion zu ihr aus

Welche Grenzen ergeben sich aufgrund dieser Emotion?

-welche körperliche Distanz?

- welche Themen sind erlaubt?

- welche Themen sind verborgen?

- welche Themen sind verboten?

Dann gehe mit dieser Person in den **Kontakt** und nimm das **aktuelle Gefühl** zu ihr wahr.

Was ist anders durch den Übergang von den vergangenheitsorientierten Emotionen und den gegenwartsorientierten Gefühlen.

Notiere dir die **Ergebnisse** der einzelnen Schritte der Übung.