

## 14 Angebot: Umgang mit inneren und äußeren Grenzen

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, deren Grenzziehungen gegenüber anderen immer wieder nicht wahrgenommen oder nicht respektiert werden. Vielleicht setzt du dir selber Grenzen und beachtest sie nicht oder nur selten. Oder du hast nicht genug Kraft für dich zu stehen.

In diesem Lernprogramm wird davon ausgegangen, dass du dich früher einmal zu sehr anpassen musstest und dabei viel Selbstbehauptung verloren hast. Indem du u.a. folgende Einheiten ausprobierst, kannst du dich dieser Selbstbehauptung wieder annähern.

- (-) in den Körper eintauchen 502d
- (-) den wahren Willen einsetzen 312
- (-) in den Krafraum gehen 532
- (-) Prioritäten klären 312a
- (-) der Umgang mit äußeren Grenzen 335
- (-) der Umgang mit inneren Grenzen 513

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über [kontakt@dasganzeselbst.de](mailto:kontakt@dasganzeselbst.de) .

**Selbsteinschätzung** Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?