

### Meine Grenzen - Deine Grenzen

3 UE á 50 Minuten

#### Grenzen - Als Ausdruck unserer Bedürfnisse helfen sie uns, klar zu kommunizieren!

Wenn sie Ihre Erwartungen, Bedürfnisse und Grenzen kennen und diese klar kommunizieren, können Sie Missverständnissen, unangenehmen Situationen und Konflikten vorbeugen. Vor allem Menschen, die sich für andere einsetzen, fällt es oft schwer, sich abzugrenzen und gegebenenfalls ein klares „Nein“ auszusprechen.

Sich auf „gesunde“ und flexible Weise abgrenzen zu können **unterstützt** sie selbst,

- die eigene Mitte wiederzufinden
- mit sich selbst in Kontakt zu sein
- sich eine Eigenständigkeit als Person mit eigenen Bedürfnissen zu bewahren
- „Rollenklarheit“ zu gestalten

Grenzen **unterstützen** die/den andere/n,

- sich zu orientieren
- bei der notwendigen Klarheit
- bei der Klarheit der Verantwortlichkeit
- in seiner/ihrer „Rolle“ die entsprechende Nähe und Distanz zu finden

#### Themenschwerpunkte

- Erkennen eigener Verhaltensmuster und eigener Grenzen
- eigene Grenzen kommunizieren und vertreten
- lernen, auf eigene Bedürfnisse und Signale des Körpers zu achten
- Kennenlernen von Strategien, die Grenzverletzungen anderer verhindern
- die Bereitschaft zu erhöhen, eigene Grenzen zu wahren, und gegebenenfalls einzufordern

#### Ziele des Seminars

Dieses Seminar soll Ihnen Unterstützung bieten, eine „gesunde“ Balance zwischen Geben und Nehmen zu finden, die es erlaubt, für andere da zu sein und gleichzeitig für sich selbst zu sorgen.

#### Arbeitsweisen

Wahrnehmungs- und Interaktionsübungen, theoretische Impulse, Erfahrungsaustausch, erlebnisorientierte Methoden