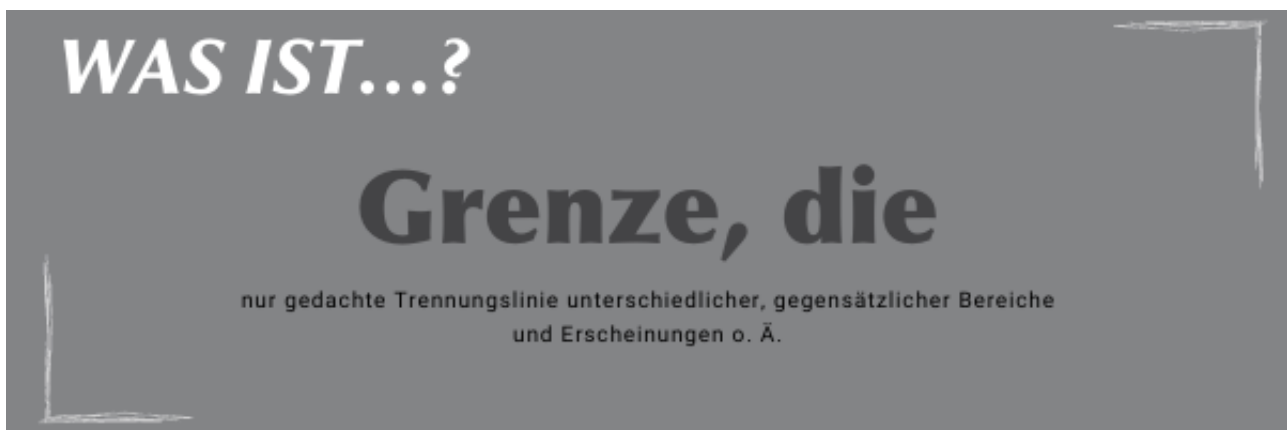




## GRENZEN SETZEN

### Erwartungen an dich, an mich, an andere

Grenzen zu setzen fällt uns nicht immer leicht: Uns plagt das schlechte Gewissen, wir haben Angst nicht mehr gemocht zu werden und wir sorgen uns, dass sich jemand vor den Kopf gestoßen fühlt. Dafür sind wir, vielleicht auch zu oft, bereit unsere eigenen Bedürfnisse zurück zu stellen. Was sind eigentlich Grenzen und wie können wir sie bewusster und beruhigter für uns setzen?



Grenzen zu setzen erfordert Mut, denn in dem Moment wo wir die Grenze setzen gehen wir ein Risiko ein. Doch was ist wirklich das Schlimmste, das passieren kann? Und ist es wirklich so schlimm?

### Übung:

Spielen Sie einmal das Szenario Ihrer nächsten Grenzsetzung im Kopf durch. Machen Sie einen Plan für alle Eventualitäten.

Was hält Sie jetzt noch davon ab?



### Tipp: Alternativen statt "Nein"

Statt eines harten "Nein" können Sie bei Terminabsagen, Ablehnungen oder ähnlichen Situationen eine Alternative anbieten. Damit beugen Sie dem schlechten Gewissen vor und zeigen dem Gegenüber Ihre Wertschätzung.

Suchen Sie mehr Tipps zur Grenzsetzung? Schauen Sie doch [hier](#) vorbei.

## KURSE UND TERMINE



### Kurs: Darf ich...? - Grenzen setzen

Darf ich ein Kaffeetrinken absagen? Darf ich von meiner Familie Unterstützung im Haushalt erwarten? Darf ich einfach an mich denken? Darf ich Erwartungen ablehnen? Erwartungen an uns selber, an unsere Umwelt und unsere sozialen Kontakte begleiten uns im Alltag. Doch wie gehen wir mit diesen Erwartungen um? Diese Fragen führen oft zu inneren Konflikten. Diese gilt es, im Ansatz, an diesem Abend aufzulösen und mit mehr Ruhe und Entspannung den beruflichen und privaten Alltag zu gestalten. **Das dürfen Sie!**

**Datum: 22.02.2021 von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr**

**Online beim Bildungswerk Raesfeld**

**[Hier können Sie sich anmelden.](#)**

## Coaching für die persönliche Grenzsetzung

Kennen Sie das Phänomen, dass Sie genau wissen was Sie Ihrer Führungskraft beim nächsten Gespräch sagen wollen und doch bekommen Sie es im Termin nicht raus? Nach einem Streitgespräch wissen Sie die perfekte Antwort, doch in der Situation konnten Sie die Grenze nicht setzen? Beide Situationen, und noch viele mehr, lassen sich durch Coaching und Übung verbessern und auflösen. Im individuellen Gespräch finden Sie mit meiner Unterstützung Ihren Lösungsweg und lernen so bewusst und erfolgreich Grenzen für Ihr Wohlbefinden zu setzen.

[Coachingtermin vereinbaren](#)

### **Ihnen hat diese Mail gefallen und geholfen?**

Dann leiten Sie sie gerne an Familie und Freunde weiter und laden Sie sie damit zum Newsletter ein.

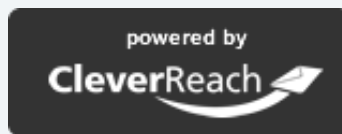
Für mehr Informationen:



Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

ArbeitsLeben  
Magdalena Schürmann  
Wehme 14  
46348 Raesfeld  
Deutschland

02865 6032594  
m.schuermann@arbeitsleben-beratung.de  
www.arbeitsleben-beratung.de  
CEO: Magdalena Schürmann  
Tax ID: 307/5160/3427



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.