



SELBSTCOACHING-ARBEITSBLATT: GRENZEN GESTALTEN



Frohe Ostern!

1

Reflektieren:

Wo fühle ich mich übergangen?
Denke an 1–2 konkrete Situationen der letzten Zeit.

SITUATION 1:

Was ist passiert?

Wie habe ich mich gefühlt?

Was hat meine Grenze verletzt?

2

Klarheit schaffen:

Was brauche ich wirklich?
Formuliere deine Bedürfnisse & deine persönliche Grenze.

Was ist mir in dieser Situation wichtig? (z. B. Ruhe, Wertschätzung, Eigenzeit)

Was wäre eine gesunde Grenze gewesen? (z. B. „Ich brauche 15 Minuten Pause nach Meetings.“)

3

Gestalten:

Wie mache ich meine Grenze sichtbar?
Überlege konkrete Worte oder Handlungen.

Was kann ich in Zukunft sagen oder tun, um meine Grenze zu setzen?

Wie formuliere ich das freundlich & klar?

(z. B. „Ich beantworte Nachrichten erst morgen früh.“)

4

Haltung stärken:

Was hilft mir, dran zu bleiben?

Mein persönliches Mantra: (z. B. „Meine Zeit ist wertvoll.“ / „Ich darf Nein sagen.“)

Welche innere Haltung möchte ich kultivieren? (z. B. Selbstfürsorge, Klarheit, Vertrauen)

5

Üben:

Kleine Schritte im Alltag.

Welche kleine Grenze übe ich heute zu setzen?

Wie war das Erlebnis?

Was habe ich daraus gelernt?