

Grenzen erkunden

GRENZEN • KLARHEIT • SELBSTACHTUNG • KOMMUNIKATION

„Wer seine
Grenzen kennt,
kann offener auf
andere zugehen.“

— Ernst Ferstl

Grenzen zu setzen gehört zu den herausforderndsten – und zugleich wichtigsten – Fähigkeiten im Berufsalltag. Sie beeinflussen, wie viel Raum wir anderen geben, wie gut wir unsere eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und wie wir Beziehungen langfristig gesund gestalten.

Gerade in Berufen, in denen Nähe, Verantwortung und Engagement selbstverständlich sind, kann es schwierig sein, rechtzeitig innezuhalten und zu merken:

*Bis hierhin –
und nicht weiter.*

Kernfragen des Tages

**Fünf Leitfragen, denen wir
gemeinsam nachgehen**



Woran erkenne ich, dass eine Grenze erreicht ist?



Welche Arten von Grenzen gibt es?



Warum fällt es manchmal so schwer, eine Grenze zu setzen?



Was passiert, wenn andere unsere Grenzen nicht respektieren?



Wie lassen sich Grenzen klar kommunizieren – ohne unnötig hart oder abweisend zu werden?

Worum es geht

Grenzen melden sich selten laut. Oft zeigen sie sich zunächst in kleinen, alltäglichen Signalen: Müdigkeit, Anspannung, kreisende Gedanken oder einem diffusen Gefühl von Ärger und Widerstand.

Wer diese Signale frühzeitig wahrnehmen lernt, kann handeln, bevor aus einer dauerhaften Belastung Überforderung wird.

Dabei verstehen wir Grenzen nicht als Mauern, die andere ausschliessen. Gesunde Grenzen können vielmehr Ausdruck von Klarheit und Selbstachtung sein – und Beziehungen langfristig sogar tragfähiger machen.

Inhalt der Fortbildung



Embodiment: den eigenen Körper und seine Signale bewusst wahrnehmen



Kommunikation: Grenzen klar und wertschätzend kommunizieren



Prägungen: persönliche Erfahrungen und Muster erkennen, die unseren Umgang mit Grenzen beeinflussen



Innerer Dialog: die eigene innere Stimme wahrnehmen und einen unterstützenden Umgang mit sich selbst entwickeln



Praktische Übungen für den Alltag: konkrete Methoden kennenlernen und erproben, die dabei unterstützen, Grenzen im Alltag klarer und sicherer zu setzen



Für wen?

Für Teams und Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen – zum Beispiel in Betreuung, Pflege, Sozialarbeit, Beratung oder anderen Tätigkeitsfeldern mit viel Nähe und Verantwortung für andere Menschen.



Ablauf

Der Tag verbindet Impulse mit persönlichen Reflexionsübungen und Austausch in der Gruppe – im Mittelpunkt steht eine gesunde Abgrenzung im eigenen Arbeitskontext. Kein Frontalvortrag, keine Patentrezepte: ein gemeinsamer Raum zum Experimentieren.

Jetzt anfragen

Gerne entwickle ich gemeinsam einen passenden Rahmen für Ihre Einrichtung und Ihr Team. Melden Sie sich unverbindlich – gemeinsam finden wir einen passenden Termin für Ihren Inhouse-Tag.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Daniela Britzelmayr
raum-und-zeit.ch