



FORTBILDUNG · SOZIALE EINRICHTUNGEN

Grenzen erkunden

Grenzen · Selbstachtung · Gesunde Beziehungen

„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 hierher – und nicht weiter.**

Worum es geht

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

Wer diese Signale frühzeitig wahrnehmen lernt, kann handeln, bevor aus einer dauerhaften Belastung Überforderung wird. An diesem Tag schauen wir gemeinsam hin:

- Woran erkenne ich, dass eine meiner Grenzen 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?
- Und wie lassen sich Grenzen klar kommunizieren, ohne unnötig hart oder abweisend zu werden?

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.



Mit einer praxisnahen Reflexionsübung erkundet jede und jeder den eigenen Umgang mit Abgrenzung: **Wo bin ich vielleicht zu offen? Wo ziehe ich mich eher zurück? Und wo gelingt es mir bereits gut, für mich einzustehen?**

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 unterschiedliche Impulse und Denkanstösse mit persönlichen Reflexionsübungen und Austausch in der Gruppe. Im Mittelpunkt stehen konkrete Erfahrungen aus dem Berufsalltag und die Frage, wie eine gesunde Abgrenzung im eigenen Arbeitskontext gelingen kann.

Kein Frontalvortrag und keine Patentrezepte, sondern gemeinsames Ausprobieren und Experimentieren – ein Raum, um die eigenen Muster besser zu verstehen, neue Perspektiven kennenzulernen und hilfreiche Handlungsmöglichkeiten für den Alltag zu entwickeln.

Jetzt anfragen

Gerne entwickeln wir 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!