



## Übung 4.5a – Blick auf mich selbst

### Die eigenen Grenzen kennenlernen

Kommen dir Situationen der letzten Wochen oder Monate in den Sinn, in denen dein Baby oder jemand anderes eine persönliche Grenze von dir überschritten hat, ohne dass du dich (sofort) gewehrt hast? Mit dieser kurzen Reflexion kannst du üben, dir Klarheit zu verschaffen, worum es dir eigentlich geht:

Das war die Situation	Diese unangenehmen Gefühle hatte ich in der Situation	Das war die konkrete negative Folge der Grenzüberschreibung für mich

Wähle eine der Situationen auf und überlege: Was hätte sich möglicherweise geändert, wenn ich meine Grenze früh genug klar kommuniziert hätte?

---

---

---

---

---

---

---

---