

## „Einfach gesunde Grenzen setzen“

### **NEIN sagen wird nach diesem Workshop eine andere Bedeutung erhalten.**

Sie werden Ihre eigenen Grenzen besser erkennen und damit auch anderen sichtbar machen können. Die Voraussetzung dazu ist, dass Sie einen besseren Zugang zu Ihren gefühlten Grenzen und damit zu Ihren Emotionen haben. Diese Wahrnehmung zu schärfen, schützt Sie vor Grenzüberschreitung (durch sich selbst oder andere Personen). Beziehungen erhalten dadurch eine neue achtsame und respektvolle Qualität.

Um mehr Grenz-Kompetenz für den Alltag, in der Partnerschaft, aber auch beruflich zu erhalten, widmen wir uns folgenden Themen in Theorie und Praxis:

- Wozu brauchen wir Emotionen?
- Was sind „Grundgefühle“ und was sind „komplexe Gefühle“?
- Wo im Körper sitzen diese Gefühle?
- Was ist der Wert von heftigen Gefühlen wie Wut und Angst?
- Wie können wir als Erwachsene angemessen mit Gefühlen umgehen?
- Wie können wir es lernen, Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen?
- Was brauchen wir, um eigene Grenzen und die der anderen zu respektieren?
- Wie kann ich es schaffen, die Grenzsetzung anderer nicht als persönliche Zurückweisung zu erleben ?

Das Ziel dieses Workshops ist es, Grenzen und die dazugehörigen Gefühle klarer zu erkennen und diese zu kommunizieren. Damit wächst ein neues Verständnis und eine Basis für einen offenen und ehrlichen Austausch darüber.

## Ingrid A. Scherle

Gesundheitspraktikerin & ResilienzCoach



Trainerin & Beraterin für

- integrative Körper- und Bewusstseinsarbeit,
- ganzheitliches Gesundheitscoaching,
- Burnout-Prävention & Selbstführungskompetenz
- Entwicklung eines gesunden Erwachsenen-Ichs
- neuroaffektive Regulation bei Bindungs- und Entwicklungsstrauma
- Arbeit mit Persönlichkeits- und Charakterstrukturen

Trainings und Vorträge in ganz Deutschland.