

Gesunde Grenzen setzen

In Beziehungen die Balance zwischen Hinwendung und Abgrenzung halten

Gesunde Grenzen geben Orientierung.
Gesunde Grenzen bieten Schutz und Sicherheit.
Gesunde Grenzen ermöglichen tragfähige Beziehungen.

In der professionellen Begegnung brauchen wir die Fähigkeit, uns zu öffnen und auf unser Gegenüber einzugehen, aber auch uns körperlich, gedanklich und emotional abgrenzen zu können. Entwicklungsfördernde Beziehungen halten die Balance zwischen Nähe und Distanz, Öffnung und Schutz, Hinwendung und Abgrenzung,

Ziele

- Nein sagen ohne Schuldgefühle
- Sich durchsetzen ohne zu kämpfen
- Die eigene Energie sinnvoll einsetzen
- Innere Klarheit und Gelassenheit erlangen

Inhalte

- Welche Funktionen haben Grenzen?
- Was hindert mich daran, Grenzen zu setzen?
- Was unterstützt mich dabei, Grenzen zu setzen?
- Wie kann ich gesunde Grenzen spüren, achten und setzen?

Zielgruppe

Frauen und Männer, die in der Arbeit und/oder ihrem Privatleben helfend tätig sind und ihre Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen, stärken wollen.

Referentin

Dr. Gerda Peschel
Psychologin, Psychotherapeutin, international geprüfte Transaktionsanalytikerin
Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Transaktionsanalyse - WITA
Supervisorin und Coach - ÖVS