

Gesunde

Grenzen

BEWUSST WERDEN, FÜHLEN
UND UMSETZEN



Telefonnummer

0171 22 333 87

E-Mail

kontakt@ina-moeller.com

Homepage

www.ina-moeller.com

Instagram

@begleitung.mit.ina



INHALT DER 1:1 BEGLEITUNG "GESUNDE GRENZEN"

- 6 Sitzung je 60 Min alle 14 Tage (die letzte Sitzung nach 2 Monaten)
- Anamnesebogen
- Workbook
- Reflektionsbogen

Was erwartet mich?

1. SITZUNG: KENNENLERNEN UND DEIN THEMA MIT GRENZEN SETZEN

In der ersten Sitzung lernen wir uns kennen und schaffen einen sicheren Raum, in dem alle Gefühle wie auch Gedanken Platz bekommen. Wenn du dich mit mir als Begleitung wohl fühlst, führen wir die Begleitung weiter. Wir erörtern zusammen Fragen wie z.B.

- Wie ist dein **aktueller Weg** mit **deinen Grenzen** umzugehen?
- Wie ist dein **aktueller Weg** mit **Grenzen anderer** umzugehen?
- Wo siehst du deine Entwicklung in dem Thema gesunde Grenzen? Was wünschst du dir?

2. SITZUNG: WOHER KOMMT DIESES VERHALTENSmuster?

Zusammen gehen wir auf die Reise, woher dieses Verhaltensmuster bei dir kommt. Wir binden den **Körper sowie Gedanken und Gefühle** mit ein und schauen uns tiefer an, wo die Ursache liegt. Hier geht es um **Bewusst werden und Annehmen**. Klarheit für dich, warum du so bist, wie du bist.

Für die **Begleitung im Alltag** bis zur nächsten Sitzung bekommst du von mir ein Notizblatt. Notiere bewusst **drei Situationen**, wo du deine Grenzen spürst. Im ersten Schritt geht es lediglich um das **Bewusst werden** und ins **spüren kommen**. Es kann natürlich auch sein, dass du deine Grenzen erst im Nachhinein einer Situation bemerkst, das ist auch vollkommen in Ordnung für den Anfang. Notiere wie es dir dabei ging, was hast du gefühlt, was hast du gedacht, wie hast du reagiert?

Gesunde

Grenzen

BEWUSST WERDEN, FÜHLEN
UND UMSETZEN



3. SITZUNG: BEWUSST WERDEN - WAS PASSIERT BEI DIR WENN DU DEINE GRENZEN SPÜRST?

Wir gehen zusammen eine Situation aus deinem Alltag durch.

Schritt für Schritt achtsam und behutsam. Was spürst du in deinem Körper? Welche Gedanken hast du? Verbinde dich mit deinem Körper, verbinde dich mit dir selbst und fühle wo liegen deine Grenzen.

4. SITZUNG: UMGANG MIT DEINEN GESUNDEN GRENZEN

Wie kannst du nun deine **Grenzen kommunizieren**. Hier sind alle Ebenen wichtig, **Körper und Verbal**. Zusammen erarbeiten wir deinen **Werkzeugkoffer** und üben im Gespräch das neue Verhaltensmuster ein - sozusagen die **Trockenübung für dein Gehirn**. Je öfter du das trainierst, umso besser wird es dir im Echt-Fall gelingen nicht in alte Verhaltensmuster zu fallen.

5. SITZUNG: WAS TUN, WENN DIR DAS ABGRENZEN NICHT GELINGT

Wie jede Veränderung braucht auch eine Veränderung der Grenzen viel Zeit und Geduld. Da ist es vollkommen normal, dass es dir nicht immer gelingen wird. Wie gehst du damit um? Rückschritte sind Teil des Prozesses und werden in dieser Sitzung berücksichtigt.

6. SITZUNG: REFLEKTIONSSITZUNG (6 MONATE SPÄTER)

Wir treffen uns noch mal nach 6 Monaten und reflektieren zusammen wie es dir im Alltag ergangen ist. Kleine Schritte nach vorne zählen, es ist ein langer Prozess bis alte Verhaltensmuster sich ändern. Achte auf dich und sei liebevoll und geduldig mit dir selbst!

Aus der Erfahrung kann ich sagen, dass jede Klientin eine andere Reihenfolge benötigt. Diese Reihenfolge gestalten wir als Team individuell passend für dich.

Hast du noch Fragen? Dann melde dich sehr gerne unter kontakt@ina-moeller.com oder 0171 22 333 87

