

AUSFÜLLBARES WORKBOOK

Grenzen setzen ohne Schuldgefühl

Klare Gespräche in Beziehungen vorbereiten, führen und auswerten.

Mit Selbstcheck, Satzbank, Gesprächsplan und Reaktionsmatrix.

Begleitender Artikel auf LebenOhneSorgen.de



Inhaltsübersicht

25 Seiten für den Weg von innerer Klarheit zu einem konkreten Satz und einer fairen Entscheidung nach dem Gespräch.

1. Erkennen

Selbstcheck, Warnsignale, Schuldgefühl und Muster, die du nicht länger übergehen möchtest.

2. Klären

Werte, Bedürfnisse, Bitte, Grenze und rote Linie sauber voneinander trennen.

3. Sprechen

Satzbank, Skriptbank und Gesprächsvorbereitung für ruhige Formulierungen.

4. Auswerten

Reaktionsmatrix, Entscheidungsseite, Praxistracker, Ressourcen und Impressum.

So holst du den meisten Nutzen heraus:

Fülle nicht alles auf einmal aus. Starte mit der Seite, die zu deinem echten Konflikt passt, und nutze danach die Satzbank oder Reaktionsmatrix.

Hinweis: Dieses Workbook ersetzt keine Therapie, Paarberatung, Rechtsberatung oder Krisenhilfe. Wenn du Gewalt, Drohung, Kontrolle oder akute Gefahr erlebst, hole dir sofort Unterstützung.

ORIENTIERUNG

Was du mit diesem Workbook bekommst

Dieses Workbook ist als ruhiger Arbeitsraum gedacht: erst verstehen, dann formulieren, dann nach dem Gespräch prüfen, was wirklich passiert ist.

Klarheit

Du erkennst, wo du dich übergehst und welches Bedürfnis geschützt werden will.

Sprache

Du bekommst Sätze, die ruhig, klar und nicht angreifend wirken.

Entscheidung

Du trennst Bitte, Grenze, Konsequenz und rote Linie.

Nachhaltigkeit

Du erkennst Muster, statt jedes Gespräch wieder bei null zu beginnen.

So nutzt du dieses Workbook

Du musst nicht alles auf einmal ausfüllen. Wähle die Seite, die zu deiner aktuellen Situation passt. Grenzen werden stabiler, wenn du vorher weißt, was du brauchst, was du sagen willst und was du bei Wiederholung selbst tun wirst.

Meine aktuelle Situation

In welcher Beziehung oder Situation brauche ich mehr Klarheit?

Mein Ziel für dieses Workbook

Was soll am Ende klarer sein?

Wichtig für mich

Ich darf freundlich bleiben, ohne mich selbst zu übergehen.

Der Grenzen-Kompass

Eine Grenze wird tragfähiger, wenn du sie nicht aus Ärger heraus setzt, sondern aus Selbstachtung und Klarheit.



Mein häufigstes Signal

Das Bedürfnis darunter
