

Bitte oder eigene Grenze?

Ein Beispiel für ein sicheres Alltagsgespräch



Eine Bitte

Bitte lass mich ausreden.



Eine eigene Grenze

Wenn ich nicht ausreden kann, pausiere ich das Gespräch.



Deine Grenze beschreibt dein Handeln.

lebenohnesorgen.de 

Kostenlose Merkhilfe von Leben ohne Sorgen. Erläuterungen und Quellen:

Zur Grafik auf lebenohnesorgen.de

Beim Weitergeben bitte die Quelle verlinken. Beispiele sind freiwillige Alltagshilfen.