

Leitfragen

- Wer bzw. was macht mir Druck (und kann mich dazu bringen meine Grenzen nicht mehr zu beachten?)
- Wer bzw. was kann mich im Umgang mit mir und meiner Zeit „verführen“ (und mich dazu bringen meine Grenzen nicht mehr zu beachten bzw. meine Interessen und Bedürfnisse hinten anzustellen?)
- Wo und wie kann ich (notwendige) Grenzen einfordern und setzen?
- Wo und wann fällt es mir (sehr) schwer Grenzen einzufordern und zu setzen?
- Wo und wann gelingt mir das nicht (mehr)?
- Welche Ziele, Vorstellungen und Bedürfnisse geben mir Orientierung für meine Selbststeuerung, diene mir als Entscheidungshilfe?
- Wo und wie richtet sich meine Achtsamkeit auch auf meine eigene emotionale Befindlichkeit und die körperlichen Symptome?