Mein 7-Tage-Grenzen-Kompass

Eigene Beduerfnisse wahrnehmen | Grenzen freundlich ausdruecken

therapietermin-finden.de
Therapie · Beratung · Coaching in Ihrer Nähe

So kannst du die Tabelle ausfuellen:

BEISPIEL

Eine Freundin bittet kurzfristig um Hilfe, obwohl ich erschoepft bin.

Beduerfnis: Ruhe. Meine Antwort: "Heute schaffe ich es nicht. Morgen koennen wir telefonieren."

Tag	Situation / Ausloeser	Was brauche ich?	Wie habe ich reagiert?
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Rueckblick: Was ist mir diese Woche gelungen?