



GRENZEN-KOMPASS

Überlege dir eine (leicht) belastende Situation auf der Arbeit, in der eine deiner Grenzen überschritten wurde (z. B. einen Kollegen- oder Patientenkommentar), du aber nichts unternommen oder gesagt hast, um für deine Grenzen einzustehen.

Woran hast du gemerkt, dass hier eine Grenze überschritten wurde?

(Z. B. Druck auf der Brust, Wut, Grübeln im Nachhinein ...)

Welche Gedanken haben dich davon abgehalten, für deine Grenze einzustehen?

(Z. B. Unsicherheit vor der Reaktion des Gegenübers ...)

Wie hättest du im Nachhinein gerne reagiert?

(Z. B. hätte ich gern ein 1 : 1-Gespräch gesucht ...)

Ergänze diese Sätze:

Ich bin es mir wert, um ... / Um meine Zeit und Energie zu schützen, ist es richtig, ...

(Z. B. meine Bedürfnisse zu besprechen ...)