

Gesunde Grenzen in Beziehungen.

Wahrnehmen. Ausdrücken. Bei dir bleiben.

In Beziehungen – ob partnerschaftlich, familiär, beruflich oder freundschaftlich – bewegen wir uns ständig zwischen Nähe und Abgrenzung.

Doch was passiert, wenn wir unsere eigenen Grenzen nicht mehr klar spüren? Wenn wir „Ja“ sagen und eigentlich „Nein“ meinen? Wenn wir funktionieren, statt authentisch zu handeln?

Gesunde Grenzen sind kein Zeichen von Härte. Sie sind ein Ausdruck von Selbstachtung, innerer Klarheit und emotionaler Reife.

Was Dich erwartet:

In diesem Workshop widmen wir uns achtsam und praxisnah der Frage:

- Wo liegen meine persönlichen Grenzen?
- Wie erkenne ich, dass sie überschritten werden?
- Warum fällt es mir manchmal schwer, mich klar abzugrenzen?
- Wie kann ich wertschätzend „Nein“ sagen – ohne Schuldgefühl?

In einem geschützten Rahmen bekommst du Raum zur Reflexion, zum Austausch und für erfahrungsorientierte Übungen. Du lernst, deine eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und sie klarer zu kommunizieren – ohne dich dabei von anderen zu entfernen.

Denn echte Verbundenheit entsteht nicht durch Anpassung, sondern durch Klarheit.

Dieser Workshop ist für dich, wenn du:

- dich in Beziehungen oft verantwortlich fühlst
- Konflikten lieber ausweichst
- dich schneller zurücknimmst als dir gut tut
- lernen möchtest, klar und respektvoll für dich einzustehen

Grenzen schaffen keine Distanz – sie schaffen gesunde Nähe.

Wann: Samstag, 06.06.2026

Uhrzeit: 8:30 - 11:00 Uhr

Wo: Karlstal 5, 72401 Haigerloch

Preis: 80 €