

Mini-Workshop: Grenzen, Liebe & Respekt



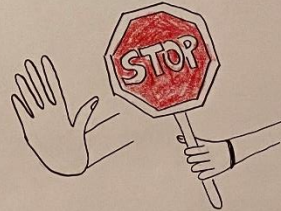


bindungs-sicher.ch

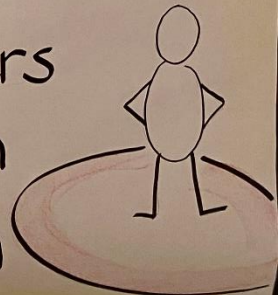
liebevoll Grenzen setzen

✓ Eigene Grenzen bewusst werden und
meine Bedürfnisse erkennen
→ Selbstreflexion, Selbstempathie

✓ Die eigenen Grenzen aufzeigen -
sichtbar machen (niemand sieht sie !)
→ Es steht mir zu



✓ Die Grenzen meines Gegenübers
ernstnehmen und respektieren
→ wir sind NICHT alle gleich



Die PERSÖNLICHE SPRACHE

- ♥ persönlich
- ♥ echt
- ♥ kongruent
- ♥ authentisch
- ♥ bewertungsfrei





Liebe
ist

... jemanden so zu
sehen wie er ist, da
nicht so, wie ich
ihn gerne hätte.



bindungs-sicher.ch



Liebe
ist

... wenn ich weiss,
dass du für mich da
bist, wenn ich dich
brauche. Ein sicherer
Hafen wo ich mich
hinwenden kann.



RESPEKT

Du darfst niemals
Demut und Respekt verwechseln.
Respekt heisst gegenseitige
Anerkennung. Demut bedeutet
Selbstaufgabe.

John von Dörfel

