

Sich abgrenzen und durchsetzen

frei nach Mag. Gerhard Prieler / Einstieg mit Heragon-Bildern „Grenzen“
Red. J. Hartmann 2020

Skalenzahl 1 = gar nicht / Zahl 5 = mehr oder weniger / Zahl 10 = stimmt genau	1 - 10
1. Ich habe ein „gesundes“ Selbstwertgefühl	
2. Ich kann mein Nein für mich positiv umdeuten	
3. Ich kann meine Lebensregeln (Glaubenssätze) verändern	
4. Ich weiss was ich will	
5. Ich kenne meine Grenzen	
6. Ich nehme meine Grenzen wichtig	
7. Ich kann meine Grenzen mitteilen, klar kommunizieren	
8. Ich kann meine Grenzen durch klare Signale sichtbar machen	
9. Ich kann gemeinsam Grenzen vereinbaren	
10. Ich kann Grenzverletzungen aufzeigen	
11. Ich reagiere auf Grenzverletzungen sofort und entschieden	
12. Ich schütze und verteidige meine Grenzen, bleibe konsequent	
13. Ich kann Grenzen frühzeitig setzen	
14. Ich kann mir bei Bedarf Unterstützung holen	
15. Ich achte auf meine inneren Schwachstellen bezüglich Grenzen	
16. Ich kann mein Nein begründen ohne mich zu rechtfertigen	
17. Ich unterscheide deutlich: Nein zur Sache aber Ja zur Beziehung	
18. Ich kann das Nein vorankündigen	
19. Ich kann Nein sagen und eine Alternative anbieten	
20. Ich kann Nein an bestimmte Bedingungen knüpfen	
21. Ich muss nicht sofort bzw. spontan entscheiden, und ich kann um Bedenkzeit ersuchen	