



Hinweis zur Einordnung

Die folgende Rückmeldung stammt aus der Zusammenarbeit mit PRISMA Coaching & Therapie. Inhalte wurden mit Zustimmung des Autors anonymisiert. Ziel ist es, Einblicke in Arbeitsweise, Haltung und Wirkung zu geben – nicht eine Bewertung oder ein Versprechen individueller Ergebnisse.

Referenztitel: Grenzen setzen–ohne Schuldgefühle

Überschrift: „Eigenen Bedürfnisse ernst nehmen – Verantwortung für sich selbst übernehmen.“

Thema: Wie kann ich mich mehr abgrenzen - Selbstfürsorge

Text:

Früher fiel es mir schwer, Nein zu sagen, und ich stellte meine eigenen Bedürfnisse oft hinten an. Das führte dazu, dass ich mich im Alltag zunehmend ausgelaugt und überfordert fühlte. In den Gesprächen konnte ich besser verstehen, warum mir Abgrenzung so schwerfiel und welche inneren Muster dabei eine Rolle spielten.

Schritt für Schritt habe ich gelernt, meine eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

Besonders hilfreich war es, neue Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren, ohne dabei in Rechtfertigungen oder Schuldgefühle zu geraten.

Heute gelingt es mir deutlich besser, klar Nein zu sagen und gleichzeitig in gutem Kontakt mit mir selbst zu bleiben.

Diese Veränderung hat mir spürbar mehr Energie und innere Ruhe zurückgegeben.

J. M.