

„Grenzen sind nicht da um auszugrenzen, sondern um anzugrenzen.“

(M.Kühn-Gorg)

Virtues Project™ in Action

Interaktive Workshop-Reihe in 6 Modulen



Strategie 3

ONLINE
am 13.03.2021
Modul 4

Gesund & taktvoll Grenzen setzen Zum Kennenlernen, Einüben und Vertiefen

- ❖ Grenzen sind essentiell! Grenzen sind wichtig in jeder Gemeinschaft, am Arbeitsplatz, in Erziehung, zur Selbstachtung und Selbstfürsorge.
- ❖ Grenzen werden eingeordnet in Regeln, Gesetze und in verhandelbare und nicht verhandelbare Grenzen.
- ❖ Klare Grenzen, die auf Respekt, Frieden und Gerechtigkeit aufbauen, sind wie ein Rahmen aus Sicherheit, in dem Freiheit entsteht.
- ❖ Grenzüberschreitungen haben Konsequenzen zur Folge. Hierfür steht das Konzept der Wiedergutmachung an Stelle von Bestrafung

Gerade im Bereich der Selbstfürsorge fällt es uns oft besonders schwer Grenzen zu setzen. Warum? In diesem Modul beschäftigen wir uns deshalb mit der Wachstumstugend Selbstbehauptung und dem Lernfeld Sprache unter dem Aspekt, „Wie formuliert man taktvoll gesunde Grenzen?“. Ein weiteres Lernfeld, mit dem wir uns mit Hilfe kreativer und mentaler Übungen auseinandersetzen werden, ist schwieriger. Uns Menschen verbindet die Erfahrung der Verbundenheit und des Wachsens. Diese beiden Eigenschaften teilen wir mit allen Menschen dieser Welt, denn wir kennen sie aus der Erfahrung im Mutterlaib mit unserer Mutter. Diese Sehnsucht nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, die uns treibt, macht es uns oft auch schwer, persönliche Grenzen zu setzen, denn wir haben Angst aus der Verbundenheit zu fallen, ausgegrenzt zu werden. Deshalb ist Strategie 3 eine der am schwersten zu erlernenden Strategien, wenn es darum geht innerhalb unserer Beziehungen und Begegnungen diese anwenden zu wollen. Setzen wir aber keine Grenzen, lernen wir zu lügen, um eine Konfrontation zu vermeiden. Frieden um jeden Preis ist sehr teuer. Er kostet uns unsere Integrität und Vertrauenswürdigkeit.

Moderation:



Antje Schött-Bachtari

„Investition Mensch“

- IN Menschen, MIT Menschen,
FÜR Menschen-
Coach (QRC), Mediatorin
Mental- & Kommunikations-
Trainerin,
Facilitator im
Virtues Project™ International

E-Mail:

investitionmensch@gmail.com

Teilen wir unsere Grenzerfahrungen!

Buche Modul 4 der Workshop-Reihe und wir treffen uns Online
Samstag, den 13. März 2021, von 14.00 – 18.00 Uhr

Teilnehmen können alle Interessierten, Neugierigen, Wissensdurstigen und all die, die schon mit dem Virtues Project™ vertraut sind. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ich freue mich auf euch