

Gesunde Einstellung zum eigenen Raum und eigenen Grenzen

Ebenen

Gefühl für das eigene Selbst, eigenen Raum/Grenzen

Überzeugung, legitimes Recht auf den eigenen Raum zu haben

Kraft/Vertrauen, den Raum verteidigen bzw. behaupten zu können

Polaritäten

Verlust der Grenzen bzw. unklare Grenzen

oder

rigide Grenzen (ich lasse niemanden an mich heran)

Gesunde Einstellung zum eigenen Raum und eigenen Grenzen

Ich spüre, wo meine Grenzen sind.

Ich weiss, dass ich ein Recht auf meinen Raum habe, und ich kann es angemessen ausdrücken.

Ich kann so handeln, dass ich bestmöglich meinen Raum behaupten/verteidigen kann.

3 Ebenen

- Körperwahrnehmung/Empfindung
- Mentale Wahrnehmung/Überzeugung
- Handlungsfähigkeit

Beobachtung: Auf welcher Ebene braucht es Veränderung: Grenzen spüren, Recht auf Grenzen haben und es mitteilen können, oder handeln können?