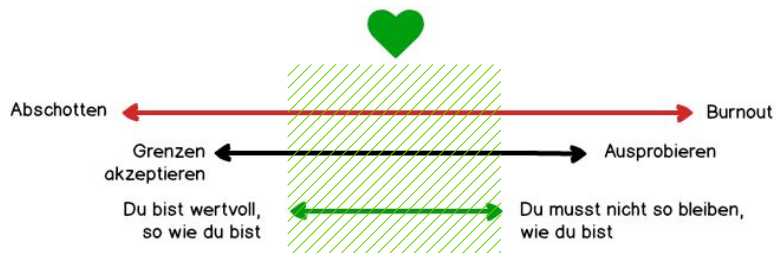


## Arbeitsblatt: Wie viel Abgrenzung ist hilfreich?



In welchen Lebensbereichen kann ich meine Grenzen gut akzeptieren?

In welchen Lebensbereichen mache ich gerne neue Erfahrungen?

Wann habe ich mich zu stark abgegrenzt?

Wann habe ich mich ausgebrannt gefühlt?

In welchen Lebensbereichen könnte es mir helfen, mehr auszuprobieren?

In welchen Lebensbereichen möchte ich lernen, mutiger und klarer Grenzen zu ziehen?

*Die „gesunde Mitte“ ist nicht eine Linie, sondern ein Bereich. Kein Zustand, sondern dynamisch, wie ein Tanz. Nämlich ein Tanz mit deinem Schöpfer: Solange dein Herz auf Ihn aufgerichtet ist, seine Liebe annimmt, lernfähig bleibt, bleibst du im grünen Bereich. Mehr dazu unter <https://benjaminpick.de/hs/abgrenzung>*