

Arbeitsblatt: Meine (Schwächen) Begrenzungen



Keiner hat gerne Schwächen. Und doch sind sie ein Teil von dem, wer wir sind.

Sie setzen uns Grenzen. Wenn man diese Grenzen akzeptiert und berücksichtigt, fängt authentisches Mensch-Sein an.

Welche Rahmen-Bedingungen brauchst du, um aufzublühen?

Welche Begrenzung habe ich?	In welchen Situationen spüre ich diese Begrenzung?	Ist diese Begrenzung in manchen Situationen auch positiv?	Wie kann ich reif mit dieser Begrenzung umgehen?

(Allerdings ist es auch wichtig, seine Grenzen auszutesten und immer wieder etwas Neues zu probieren, vgl. das Arbeitsblatt „Wie viel Abgrenzung ist hilfreich?“)

(Wenn du eine Begrenzung von anderen siehst, frage dich zuerst: Was sagt es über mich aus, dass ich diese Begrenzung wahrnehme? Warum stört mich das? Du kannst deine Beobachtungen mitteilen, wenn a) eine Vertrauensbeziehung besteht, b) in einem ruhigen Moment, c) unter vier Augen und d) auf vorsichtige Art und Weise. Beispiel: "Ich finde du bist gestern abend ungewöhnlich wütend geworden, hattest du einen schlechten Tag?" Nicht: "Ich finde du bist jähzornig.")