

Dein Self-Care-Kompass für Frauen vom Funktionieren zum Fühlen

Wenn du dich oft verlierst, nutze diese Fragen als Mini-Stopp.
Bitte ohne Perfektionsanspruch.

Spüren

Wo im Körper merke ich gerade Druck, Enge oder Ziehen?
Was will dieser Körperbereich mir sagen?

Klären

Was ist heute wirklich wichtig?
Was darf warten, ohne dass etwas Schlimmes passiert?
Tue ich das gerade aus Wahrheit oder aus dem Mangel heraus?

Grenzen

Welche Grenze will heute sichtbar werden?
Wie sage ich sie warm und klar ohne Rechtfertigung?
Was passiert, wenn ich wieder nett bin, obwohl ich innerlich Nein spüre?

Rückverbindung

Das was ich jetzt tue, dient es mir oder kostet es mich?

Ein paar Beispielsätze, wie du Grenzen liebevoll und klar vermitteln kannst

*Du kannst sie so anpassen, wie es dir am besten
entspricht:*

- „Ich bin gern für dich da. Heute brauche ich etwas Zeit für mich. Wir sprechen morgen um ___ Uhr darüber.“
- „Ich entscheide mich für ___.“
- „Ich nehme mir Bedenkzeit und gebe dir bis ___ Bescheid.“
- „Ich stoppe hier. Wenn ich es geklärt habe, melde ich mich verlässlich.“