





# Möglicher Umgang mit unseren Grenzen:

Vogelstrauss-Taktik







# Möglicher Umgang mit unseren Grenzen:

Aktivität



© Su Bussan

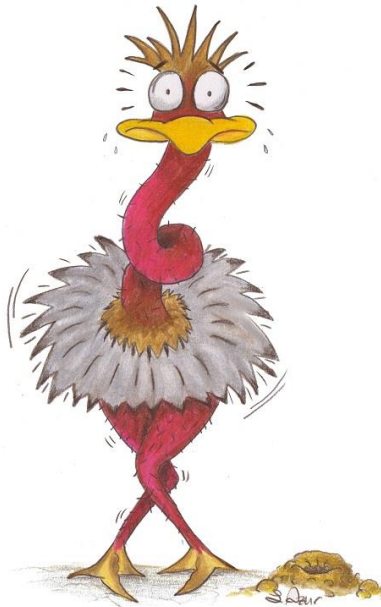
BEYOURBEST.AT





## Die Folgen sind:

«Wer heute den Kopf in den Sand steckt,  
knirscht morgen mit den Zähnen.»





# Mit Grenzen Leben

Ein positiver Umgang





# Grenzen sind fördernd:

Sie erinnern uns an unser Menschsein





# Grenzen sind fördernd:

Sie erinnern uns an unsere Hilfsbedürftigkeit





# Grenzen sind fördernd:

Sie erinnern uns an wichtige Werte





# Mit Grenzen Leben

Konkrete Schritte im Alltag





# Mutig zu unseren Grenzen stehen





# Kräfte umpolen





# Um Hilfe bitten und annehmen





# Geduld mit sich selber



