

## Tag 5 – Grenzen wahrnehmen und schützen



### **Grenzen wahrnehmen und schützen**

Der fünfte Tag dieses Kurses lädt Sie ein, Ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen – körperlich, emotional und zeitlich. Viele Menschen überschreiten ihre Grenzen täglich, oft ohne es zu merken. Sie tragen Verantwortung, kümmern sich um andere, funktionieren im Alltag und stellen die eigenen Bedürfnisse zurück.

Tag 5 möchte Ihnen helfen, Ihre Grenzen freundlich zu erkennen und zu schützen – nicht mit Härte, sondern mit Klarheit und Selbstfürsorge.

### **Warum Grenzen wichtig sind**

Grenzen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind ein Zeichen von Fürsorge – für sich selbst und für andere.

Wenn wir unsere Grenzen wahrnehmen:

- entsteht mehr Ruhe
- sinkt der innere Druck
- werden Entscheidungen leichter

- fühlen wir uns sicherer
- können wir besser für andere da sein

Viele Menschen merken erst, wie erschöpft sie sind, wenn sie ihre Grenzen bewusst betrachten.

### **Ein freundlicher Blick auf die eigenen Grenzen**

Heute geht es darum, sich selbst zuzuhören:

- Was ist mir im Moment zu viel?
- Was kostet mich Kraft?
- Wo fühle ich mich überfordert?
- Wo brauche ich mehr Raum?
- Was würde mir helfen, mich zu schützen?

Diese Fragen sind keine Kritik. Sie sind eine Einladung, sich selbst ernst zu nehmen.

### **Kleine Übung für heute**

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Ziehen Sie in der Mitte des Blattes eine sanfte Linie – horizontal oder vertikal.

Links schreiben Sie:

**„Was mir zu viel ist.“**

Rechts schreiben Sie:

**„Was mir gut tut.“**

Füllen Sie beide Seiten langsam, ohne Druck. Ein Wort reicht. Ein Satz reicht. Ein Gefühl reicht.

Wenn Sie möchten, markieren Sie am Ende einen Punkt, der heute besonders wichtig ist.

**Grenzen beginnen dort, wo Sie sich selbst zuhören.**

### **Ein kurzer Impuls**

Viele Menschen glauben, Grenzen seien hart oder egoistisch. Doch Grenzen können leise sein. Freundlich. Klar. Sie können sagen:

„Bis hierhin kann ich – und darüber hinaus heute nicht.“

**Grenzen schützen nicht nur vor Überforderung. Sie schaffen Raum für Kraft.**

Tag 5 möchte Ihnen helfen, diesen Raum wiederzufinden.

### **Video zu Tag 5**

Das Video zu Tag 5 finden Sie auf der Kursseite: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag5](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag5)

Es zeigt, wie Grenzen freundlich und ohne Schuldgefühle gesetzt werden können.

## **Abschlussgedanke für Tag 5**

Heute haben Sie sich erlaubt, Ihre Grenzen wahrzunehmen. Das ist ein wichtiger Schritt – vielleicht einer der wichtigsten im ganzen Kurs.

Morgen geht es weiter mit einem Thema, das eng mit Grenzen verbunden ist:

**Beziehungen und Unterstützung.**

## **Materialien und Downloads**

Weitere Materialien finden Sie auf: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de)

## **Kurz-Impressum**

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung.

**Vollständiges Impressum:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum)

**Datenschutzerklärung:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz)

Teile der Inhalte wurden mit Unterstützung von KI-gestützten Werkzeugen erstellt. Details zur Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung.