

2-Min-Grenzen-Übung

Untertitel: Eine kleine Übung für klare Sätze – ohne Drama

Warum: Grenzen schützen Energie. Kleine Sätze, große Wirkung.

So nutzt du's: Lies einmal, atme 10 Sek ruhig, setze einen Satz heute um.

1) Check-in (30 Sek)

- Wo verliere ich heute Energie? (1 Stichwort)
- Mit wem/was? (Name/Situation)

2) Mini-Nein wählen (30 Sek)

Wähle eine Grenze nur für heute:

- Zeit: „Ich gehe 10 Min früher.“
- Erreichbarkeit: „Ich antworte später.“
- Thema: „Darüber spreche ich heute nicht.“

3) Freundlich formulieren (30 Sek)

Formel: Ich-Botschaft + klarer Wunsch + sanfter Rahmen

Beispiele:

- „Ich brauche heute Ruhe. Ich melde mich später.“
- „Das ist mir zu viel. Lass uns morgen darüber sprechen.“
- „Heute nicht – danke fürs Verständnis.“

