



***Wer erst einmal aufrichtig sein Schicksal,
seine eigenen Begrenzungen akzeptiert hat,
kann durch nichts erschüttert werden.***

Philosoph Ortega y Gasset

Grenzkompetenz - die Kraft gesunder Grenzen im Privat- und Berufsleben

Die enorm gestiegenen Anforderungen sowohl im Privat- als auch im Berufsleben erfordern in zunehmendem Maße die Fähigkeit, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen. Die Kraft, gesunde Grenzen zu setzen, ist unerlässliche Bedingung für gelingende Beziehungen und dafür, sich im Berufsleben zu behaupten und gesund zu bleiben. Allerdings machen viele Menschen im Beruf zurzeit die Erfahrung, dass sie ständig noch mehr leisten sollen, in kürzerer Zeit, bei weniger Personal - als ob es keine Grenzen gäbe.

Wer Grenzen setzen kann, entwickelt Eigenes, hat Profil und kann dafür sorgen, von anderen respektvoll behandelt zu werden. Grenzkompetenz beinhaltet die Fähigkeit, sich selbst und andere wertschätzend und konstruktiv zu begrenzen, um den eigenen (Selbst)Wert hochzuhalten und wichtige Ziele zu erreichen.

Vielen Mensch fällt es schwer, aktiv Grenzen zu setzen, weshalb es in diesem Seminar darum gehen soll, wie man lernen kann, seine Grenzen zu spüren, zu setzen und zu behaupten. Denn eine fehlende Grenzkultur im persönlichen Leben als auch im Unternehmen schwächt auf Dauer die Vitalität und das Leistungsvermögen.

Inhalte:

- Von der Kunst, sich selbst und anderen Grenzen zu setzen
- Leben und arbeiten zwischen Grenzöffnung und Grenzsetzung
- Warum wir Grenzen brauchen - Sinn und Funktion von Grenzen
- Was hindert mich, Grenzen zu setzen?
- Verstehen des Zusammenhangs von Selbstwert und Grenzsetzung
- Grenzkompetenz - zentrale Kompetenzen, um sich und andere zu begrenzen

- Konstruktiver und aktiver Umgang mit eigenen Aggressionen
- Wie kann ich lernen, aktiv Grenzen zu setzen, um vital und gesund zu bleiben?
- Schlagfertigkeit kann man lernen - Zivilcourage im alltäglichen Leben
- Praktische Tipps für aktive Grenzsetzung

Methoden:

Theorie-Inputs, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Plenumsdiskussion, kreative Übungen

Ziel:

Ziel dieses Seminars ist es, zu verstehen, welche Hindernisse es gibt, Grenzen zu setzen und erste Schritte zu entwickeln, aktiv und erfolgreich sich selbst und andere zu begrenzen, um leistungsfähig, vital und gesund zu bleiben.

Das Konzept wird an die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden und an die im Seminar entstehenden Gruppenprozesse angepasst.