Happy News

„Erkennst du deine eigenen Grenzen?“

Du bist in einem Gespräch mit Freunden oder Kollegen, und plötzlich merkst du, dass etwas nicht stimmt. Du fühlst dich unwohl, vielleicht sogar übergangen.

Aber du sagst nichts.

Stattdessen lächelst du, stimmst zu und lässt es einfach geschehen.

💔 Tief in dir drin spürst du, dass deine Grenzen überschritten wurden, aber du bleibst still.

Warum?

💔 **Weil es manchmal schwer ist, unsere eigenen Grenzen überhaupt zu erkennen, geschweige denn sie zu verteidigen.**

😰 **Was passiert, wenn du deine Grenzen nicht kennst?**

Du wirst immer wieder das Gefühl haben, dich selbst zu verraten.

⛔ über deine Zeit,

⛔ deine Energie und

⛔ deine Emotionen bestimmen – und fühlst dich danach leer und ausgebrannt.

Doch woher weißt du eigentlich, wo deine Grenzen liegen?

👉 **Hier kommt die Selbstreflexion ins Spiel:**

Frage dich selbst:

❓ In welchen Bereichen deines Lebens fehlt es an klaren Grenzen?

❓ Wo fühlst du dich regelmäßig übergangen, gestresst oder ausgenutzt?

💡 **Stell dir vor, wie es wäre, deine eigenen Grenzen klar zu erkennen – und sie dann mit Überzeugung zu setzen.** Du würdest dich nicht mehr ausgeliefert fühlen, sondern stark und selbstbewusst.

🧜‍♀️ **Dein Leben würde sich radikal verändern:**

🧡 Mehr Zeit für dich,

🧡 mehr Energie für das, was dir wirklich wichtig ist, und

🧡 vor allem mehr Respekt – von dir selbst und von anderen.

Ich lade dich heute ein, den ersten Schritt zu machen, deine Grenzen zu finden und sie zu schützen.

📝 Übung:

1️⃣ **In welchen Bereichen deines Lebens fehlt es dir an klaren Grenzen?**

2️⃣ **Wo fühlst du dich regelmäßig übergangen, gestresst, ausgenutzt?**

3️⃣ **Erstelle eine Liste der Bereiche, in denen du klare Grenzen setzen möchtest.** Schreib sie auf – und beginne damit, dir und deinen Bedürfnissen wieder den Platz einzuräumen, den du verdienst.

Es ist Zeit, deine Grenzen zu finden und sie schützen - für ein Leben, das wirklich dir entspricht und das du verdienst.

Herzlichst

💗

Deine Kathrin

DAS HAT DIR GEFALLEN?

FOLGE MIR GERNE

Like, Save, Share