

DAS ERWARTET DICH

7 Tage, die alles *verändern*

Step 1-2: Erkenne deine Muster

Verstehe, warum du immer Ja sagst und woher deine Erschöpfung und die Beziehungskrisen kommen.

Step 3-4: Spüre deine Grenzen

Lerne, die Signale deines Körpers zu lesen und deine Bedürfnisse wahrzunehmen.

Step 5-6: Übe dein erstes Nein

Konkrete Formulierungen und Übungen für respektvolle Abgrenzung im Alltag.

Step 7: 7-Tage-Challenge "Dein neuer Weg"

Übe direkt im Alltag und lege die Basis für Beziehungen auf Augenhöhe - ohne Dramen und ohne schlechtes Gewissen.

