

3.1. ABGRENZUNG

Grenzen trennen uns von anderen Personen, definieren uns und geben uns Identität. Viele Menschen kämpfen damit ihre persönliche Grenzen zu **entdecken**, zu **ziehen** und zu **bewahren**. Menschen, die nicht in der Lage sind eigene Grenzen zu ziehen, werden oft von anderen Menschen kontrolliert und sogar verletzt. **Unsere Verantwortung endet wo unsere Grenzen enden!**

Keine Grenzen

Geschichte mit Sandy und ihrer Mutter (S. 122). Sandy's Grundproblem ist, dass sie nicht weiß wo ihre Verantwortung endet und wo die Verantwortung ihrer Mutter beginnt.

Biblische Basis

Dreieinigkeit; Schöpfung; Menschen (Identität, Wille, Verantwortung).

UNSERE PERSÖNLICHE GRENZEN

Körper

Unser Körper hat physische Grenzen, die definieren wer wir sind (Haut).

Bedürfnisse

Jeder Mensch ist mit bestimmten Bedürfnissen geboren worden. Wünsche schaffen wir selbst. Wir müssen sie erkennen und anerkennen, bevor wir mit ihnen umgehen können. Was sind meine Bedürfnisse und Wünsche und welche Wege gehe ich, um sie zu befriedigen?

Gedanken

Wenige Menschen reflektieren darüber worüber sie denken (Ideen, Wünsche, Annahmen, Einstellungen). Wir sind verantwortlich für unsere Gedanken und die Entwicklung unseres Geistes.

Gefühle

Sie zeigen uns wie es uns geht und ob etwas verändert werden soll. Wir tragen die Verantwortung für alles, was wir besitzen, und somit auch für unsere Gefühle.

Verhalten

Die Verantwortung für das eigene Verhalten und dessen Folgen gibt uns das Gefühl, dass wir unser und das Leben anderer Menschen beeinflussen können.

Fähigkeiten

Viele Menschen entdecken ihre Fähigkeiten nicht selbst heraus, sondern leben nach dem wie andere Menschen sie definieren.

Wahl

Die Möglichkeit eine Wahl zu treffen gibt uns das Gefühl, dass wir unser Leben kontrollieren können.

Einschränkungen

Indem wir unsere Grenzen entdecken, stellen wir fest wo unsere Einschränkungen liegen (Zeit, Geld, ...)

3.1. MEINE GRENZEN

Ich trage die Verantwortung dafür, was ich besitze.

Ich habe immer die Wahl! Ohne Wahl fühle ich Machtlosigkeit.

Lebe ich nach meinem wahren Selbst (Integrität)?

Wie beeinflusse ich das Leben anderer Menschen?

BEKANNTER

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

EHEPARTNER

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

FREUND

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

Selbstdefinition geht der Abgrenzung voraus!

Wer oder was beeinflusst mein Leben am meisten?

VERWANDTER

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

ICH

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

NACHBAR

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

Probleme fangen an, wenn wir die Verantwortung für Andere übernehmen!

Glück = Zufriedenheit mit getroffener Wahl.

ELTERNTEIL

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

KIND

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

ARBEITSKOLLEGE

Körper
Bedürfnisse (Wünsche)
Gedanken (Einstellungen)
Gefühle
Verhalten
Fähigkeiten
Wahl
Einschränkungen

Wir verlieren Kontakt mit uns selbst, wenn wir unsere Gefühle ignorieren!

Herausforderung: Grenzen entdecken, ziehen und bewahren.

Menschen ohne Grenzen - Gefahr der Fremdkontrolle.

Welche Grundlage benütze ich, um mich selbst zu definieren?

3.2. WIE ENTWICKELN WIR UNSERE GRENZEN

JANE UND IHRE PANIKATTACKEN

Jane lebte zusammen mit einem Alkoholiker, der sie misshandelte. Sie versuchte seinem Verhalten Grenzen zu setzen und erlebte dabei Panikattacken, weil sie sich einsam fühlte. Sie konnte keine emotionale Bindung zu anderen Personen in ihrer Abwesenheit behalten („emotional object constancy“). Ohne geliebte Person fühlte sie sich furchtbar allein. Getrennt von ihrem Mann bekam sie Panikattacken, zusammen mit ihm wurde sie von ihm misshandelt.

Ohne innere Bindung sind wir nicht in der Lage Grenzen zu ziehen.

Jane suchte Hilfe einer Selbsthilfegruppe, die ihr fehlende Bindung gab. Sie wurde in der Lage ihren Mann zu verlassen und das erste Mal verspürte er Konsequenzen seines Handelns.

Konsequenzen ändern das Verhalten.

Bindung gibt uns die Sicherheit und die Kraft uns abzugrenzen.

Abgrenzung setzt immer die Bindung voraus.

ABGRENZUNG

Das erste Lebensjahr ist das Jahr der Bindung. Ein Kind bekommt die Sicherheit, die für die Abgrenzung danach notwendig ist. Durch die Selbstständigkeit lernt ein Kind Grenzen und die Verantwortung für eigene Wahl kennen.

Fehlentwicklung in der Abgrenzung geht in beide Richtungen. Die Grenzen einiger Menschen geraten durcheinander, weil ihnen nicht erlaubt wurde ihre eigene Gefühle, Gedanken und Verhalten zu besitzen. Sie konnten nie die Verantwortung dafür übernehmen wer sie sind. Sie können in ihren Beziehungen Bindung und Abgrenzung nicht vereinbaren.

Eigentum ist wesentlich für die Bildung der Grenzen.

Andere, die keine Grenzen bezüglich ihrer Gefühle, Gedanken und des Verhaltens gesetzt bekommen haben, denken, dass sie nur alleine zählen. Sie erweitern ihre Grenzen zu weit und besitzen Gefühle, Gedanken und das Verhalten anderer Menschen (Sandy, S. 158).

Der Wunsch das Leben anderer Menschen kontrollieren zu wollen zerstört Beziehungen.

WENN WIR DIE GRENZEN NICHT ENTWICKELT HABEN ...

Unsere Grenzen wurden beim Sündenfall zerstört. Ohne Gnade (Beziehung) konnten die ersten Menschen die Verantwortung für ihre Tat nicht übernehmen (Adam sagte die Frau ist schuld ...). Sie konnten nicht zugeben, dass ihre eigenen Wünsche zu ihrem Verhalten geführt haben.

Seit Sündenfall verleugnen wir die Verantwortung dafür, was uns gehört, und übernehmen die Verantwortung dafür, was uns nicht gehört.

Es ist leicht zu sagen, dass wir Andere lieben, aber es ist sehr schwer ihnen die Freiheit, die dazu gehört, zu geben. Wir müssen die Verantwortung dafür übernehmen, was uns gehört (auch für die Enttäuschung, wenn wir nicht alles bekommen, was wir uns gewünscht haben.)

Liebe kann ohne **Freiheit** nicht existieren, genauso wie die **Freiheit** ohne **Verantwortung** nicht existieren kann. **WICHTIG: Unterscheiden zwischen dem, was der Andere und was ich bestitze (Lkw).**

3.3. ÜBERSCHREITUNG DER GRENZEN

Entscheidend ist zu wissen was wir besitzen und was wir nicht besitzen (was uns und was anderen gehört)! Probleme fangen an wenn wir nicht besitzen, was wir besitzen sollten und wenn wir besitzen, was wir nicht besitzen sollten.

Körper

Sexueller Missbrauch. Physischer Missbrauch. Probleme fangen an, wenn der Kontakt mit eigenem Körper verloren und er nicht mehr als Eigentum wahrgenommen wird.

Gefühle

Jeder ist für seine Gefühle verantwortlich. * Oft verlangen wir die Verantwortung von anderen Menschen nicht, weil wir Angst von ihren Gefühlen haben. * Wenn wir uns für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich fühlen, dann treffen wir die Entscheidungen nicht nach dem was Richtig ist, sondern nachdem wie sich die Anderen aufgrund unserer Wahl fühlen werden. * Viele Menschen, die in ihrer Entwicklung stecken geblieben sind, denken, dass sie andere Menschen durch ihre Wut oder ihre Trauer kontrollieren können. * **Sandy (S. 167); Jim (S. 171f); Peter (S. 173f).**

Einstellungen

* Wir können von Erwartungen anderer Menschen befreit werden nur indem wir die Verantwortung für unsere eigene Einstellungen übernehmen. * Wir machen uns oft die Erwartungen unserer Eltern zu Eigen. * Warum bin ich durch die Erwartungen anderer Menschen unter Druck gesetzt? Das Problem wird bestehen solange wir die Verantwortung für die Einstellungen anderer Menschen übernehmen! * Der Druck etwas tun zu müssen, ist immer unser Problem und nicht von denen, die das von uns verlangen. * **Donna (S.178f); Robert (S.179f).**

Verhalten

* Durch den Besitz unseres Verhaltens bekommen wir die Macht und die Kontrolle über unser Leben. * Das Gesetz der Saat und Ernte (wie Gravitationsgesetz). Durch die Übernahme der Folgen des Verhaltens anderer Personen setzen wir das Gesetz der Saat und Ernte außer Kraft. Jemandem nicht erlauben die Folgen seines Verhaltens zu tragen ist die Überschreitung seiner Grenzen und nicht biblisch (Hinderung des Wachstums). * **Harold (S. 182f).**

Gedanken

* Unsere Gefühle (primär) und Gedanken (sekundär) beeinflussen sich gegenseitig und entscheiden darüber wie wir auf Menschen und Situationen reagieren werden. * Wir machen uns Gedanken darüber was andere über uns denken werden, weil wir Angst vor Ablehnung haben. Unsere Sorge und Verantwortung sollen sein was wir denken, nicht was andere über uns denken. * Wir überschreiten Grenzen anderer Menschen und stecken sie in ein Gefängnis, wenn wir ihnen unsere Meinung aufzwingen.

Fähigkeiten

* Wir sollen uns nie mit anderen Menschen vergleichen und innerhalb unserer Grenzen bleiben, weil jeder von uns einmalig ist. Durch Missachtung der Grenzen in diesem Bereich fühlen wir falschen Stolz oder falsche Schuld. * Menschen vernachlässigen ihre wahren Fähigkeiten indem sie Erwartungen anderer Menschen nachgeben.

Wahl

* Der Sinn der Grenzen liegt in der Übernahme der Verantwortung. Der Kern der Verantwortung liegt in der Wahl. * Grenzen sind überschritten jedes Mal, wenn wir die Wahl für andere Menschen übernehmen oder immer wenn wir denken, dass andere Menschen für unsere Wahl verantwortlich sind.

Entscheidungen für andere Menschen treffen. Jedes Mal wenn wir andere Menschen passiv oder aktiv zwingen etwas zu tun indem wir ihnen die Entscheidungsmöglichkeit nehmen, reduzieren wir sie zu Sklaven.

Schuld Botschaften zielen darauf, dass sich die andere Person für getroffene Entscheidungen schuldig fühlen soll (Sandy).

Manipulation. Liebe als Manipulationsmittel (Jim's Frau, S. 192).

Andere Menschen für unsere Entscheidungen verantwortlich machen. * Wir können nie ohne unsere Erlaubnis manipuliert werden. * Als Erwachsene können wir nie andere Menschen für unsere Entscheidungen verantwortlich machen. * Indirekte Taktik benützen, um sich den Ansprüchen anderer Menschen zu widersetzen. * Ohne Übernahme der Verantwortung für unsere Entscheidungen, können wir leichte Beute für kontrollierende Menschen werden.

Wünsche

* Wir sind für unsere Wünsche, genauso wie für alles Andere innerhalb unserer Grenzen, verantwortlich. * Wenn wir unsere Wünsche nicht als unsere Verantwortung sehen, dann beschuldigen wir andere für unseren Mangel (Jean und ihr Garten, S. 194). * Opfermentalität sagt: „Die Welt ist für mich verantwortlich!“ * Liebe und Verantwortung sind das Resultat der Tatsache, dass wir unsere Wünsche besitzen. Wir können mit Liebe das tun, was andere von uns verlangen, weil wir wissen, dass wir es nicht tun müssen, um von ihnen geliebt zu werden.

Grenzen setzen

* Wir müssen Grenzen setzen, wenn wir Einschränkungen bezüglich der Zeit, des Geldes oder der Energie haben. **Schlechtem Benehmen Grenzen setzen.** Wir können andere in ihrem Tun nicht hindern, aber den Einfluss ihres Tuns auf uns können wir begrenzen.

Uns selbst Grenzen setzen. Wir sollen uns selbst Grenzen setzen, weil sonst unsere Wünsche unser Leben bestimmen werden. * Emotional reifen bedeutet zu Erkennen wo unsere Grenzen tatsächlich liegen.

Vielleicht denkst du, dass dieser Ansatz gemein und gefühllos ist. Bitte höre etwas laut und klar: Wir sollen immer darauf **achten** welche Gefühle unsere Entscheidungen bei anderen Menschen hervorrufen, aber nie die Verantwortung dafür übernehmen **wie** sie sich fühlen! Die Verantwortung für die Gefühle anderer Menschen zu übernehmen ist eigentlich das Gefühlloseste, was jemand tun kann, weil die Grenzen anderer Menschen dadurch überschritten werden! **Jeder soll die Verantwortung für eigene Gefühle übernehmen.**

3.3. ÜBUNG: Der Fall Harold

Harlods Tochter Stacey ist 35 Jahre alt, arbeitet nicht, nimmt Drogen und verbringt die meiste Zeit mit Tennisspielen. Sie hat viel Geld durch einen Treuhandkonto, was ihr Vater für sie angelegt hat. Die Sorge ihres Vaters ist, dass sie ihr Leben sinnlos verschwendet. Stacey ist Harolds Tochter aus seiner ersten Ehe (seine Frau ist gestorben). Harold hilft Stacey immer und holt sie aus jedem Problem heraus.

Wie würdest Du **Harolds** Problem beschreiben? _____

Wie hat Harold dazu beigetragen, dass er jetzt ein Problem mit seiner Tochter hat? _____

Welche Grenze hat er bei seiner Tochter überschritten? _____

Was könnten die Gründe für seine Nichtbeachtung ihrer Grenzen sein? _____

Was soll Harold konkret tun, um sein Problem zu lösen? _____

Wie würdest Du **Staceys** Problem beschreiben? _____

Was hat Stacey in ihrem Leben nicht gelernt? _____

Ist Stacey daran schuld, dass sie ein solches Leben lebt? _____

Warum sollte Stacey ihr Leben ändern? _____

Was ist **für Dich** die wichtigste Erkenntnis aus diesem Beispiel? _____

3.3. ÜBUNG: Der Fall Jim

Jim kam zum Therapeut, weil er es zu Hause fast nie schaffte, was er sich vorgenommen hat. „Ich bin unverantwortlich und meine Frau ist wegen mir sehr unglücklich“, sagte er. Jean, seine Frau, wollte, dass er den Garten in Ordnung hält, die Terrasse repariert, in der Küche hilft, mit Kindern ins Kino geht, mehr Geld verdient und mehr Zeit für sie hat. Jim wollte all das eigentlich nicht tun, aber Jean wurde sehr wütend als er etwas ablehnte und sagte ihm, dass er sie nicht liebt.

Ist **Jims** wahres Problem, dass er unverantwortlich ist? Warum? _____

Was ist, Deiner Meinung nach, sein wahres Problem? _____

Könntest Du Dir vorstellen warum Jim dieses Spiel mitmacht? _____

Was ist die Lösung für sein Problem? _____

Jane ist wütend und unglücklich. Warum? _____

Inwieweit ist Jim für ihr Glück verantwortlich? _____

Welches Mittel hat Jane benutzt, um ihren Mann zu kontrollieren? _____

Was müsste Jane begreifen? _____

Du wünschst Dir, dass Dein/e Mann/Frau auch ab und zu Deine Eltern anruft. Beschreibe in einigen Sätzen wie Du vorgehen wirst. _____

3.4. FOLGEN DER UNFÄHIGKEIT GRENZEN ZU SETZEN

Zahlreiche Probleme treten auf, wenn eine Person nicht in der Lage ist Grenzen zu setzen und sie zu erhalten. Unten sind verschiedene Symptome aufgezählt, die als Folge der Unfähigkeit Grenzen zu setzen, auftreten können.

Depression

Misshandlung und Schmerz als Folge der nichtvorhandenen Grenzen. Depression durch die Wut, die nach Innen ausgerichtet ist, auf kontrollierende Personen.

Panik

Panische Attacken (plötzliche, überwältigende Angst) als Folge des Denkens, dass ein Mensch keine Kontrolle darüber, was ihm gerade passiert, hat.

Groll

Menschen erfüllen die Wünsche anderer, obwohl sie es eigentlich nicht wollen, und ärgern sich später darüber.

Passiv-Aggressives Verhalten

Menschen fühlen sich gezwungen etwas zu tun und später boykottieren die Aktion passiv. Sie drücken ihre Aggression indem sie nein auf passive Art und Weise sagen. Sie haben keinen Mut Grenzen zu setzen.

Koabhängigkeit

Koabhängige Menschen setzen immer andere Personen an erster Stelle, oft zu ihrem eigenen Nachteil.

Identitätskonfusion

Identität kommt durch den Besitz von allem, was wir sind, und sich bewusstwerdens aller unserer Eigenschaften.

Schwierigkeiten mit Alleinsein

Bei Menschen, die keine Struktur entwickelt haben, um die Liebe für oder von anderen, darin zu bewahren. Sie brauchen immer jemanden, um überleben zu können. Sie haben Bindung entwickelt, aber sie haben es nicht geschafft die Struktur zu entwickeln, um die Bindung in ihnen zu behalten (Fass ohne Boden).

Masochismus

Masochisten sind Menschen, die erfahren Freude durch das Leiden der physischen oder psychischen Schmerzen, die ihnen andere oder sie sich selbst angetan haben. Sie brauchen jemanden so sehr, dass sie nicht in der Lage sind ihnen Grenzen zu setzen.

Opfermentalität

Menschen mit Opfermentalität übernehmen nie die Verantwortung für sich selbst.

Schuldzuweisung

Menschen, die immer anderen Schuld zuweisen, sehen immer die Verantwortung bei anderen.

Schuld und übertriebenes Verantwortungsgefühl

Menschen, die keine klare Grenzen haben, fühlen sich für die Gefühle und Taten anderer Menschen verantwortlich. Sie fühlen sich schlecht, wenn sie ihre Verantwortung andere glücklich zu machen, nicht erfüllt haben.

Keine Verantwortung

Verpflichtung

Im Stich gelassen

Isolation

Extreme Abhängigkeit

Orientierungslosigkeit

Abhängigkeit von Substanzen und Essstörungen

Aufschiebeverhalten

Impulsivität

Generalisierte Angststörung

Zwangsstörung

HINDERNISSE IM SETZEN DER GRENZEN

Verletzungen in der Vergangenheit

Verletzungen entstehen meistens wenn uns andere Menschen nicht erlauben die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen (z.b. Eltern).

Verzerrtes Denken

Es gibt drei Kategorien des verzerrten Denkens: **Unsere Sicht von uns selbst, unsere Sicht der Anderen und unsere Sicht von Gott.**

Unsere Sicht von uns selbst

Unsere Sicht der Anderen

Unsere Sicht von Gott

- * Ich bin schlecht, weil ich Grenzen habe
- * Ich bin selbstsüchtig, weil ich mein Leben besitze
 - * Nur meine Wünsche sind wichtig
- * Ich muss alles haben, was ich mir wünsche
 - * Ich bin für andere verantwortlich
 - * Ich muss das tun, was andere von mir verlangen
- * Alles, was schief geht, ist meine Schuld
 - * Nichts ist meine Schuld

- * Sie werden mich hassen, wenn ich nein sage
- * Menschen werden mich verlassen wegen meiner Grenzen
- * Menschen wollen mich kontrollieren und manipulieren
 - * Andere werden mich ablehnen
- * Sie werden mich verlassen, wenn ich sie nicht glücklich mache
 - * Andere sind für mich verantwortlich
- * Menschen sind egoistisch, wenn sie nicht das tun, was ich wünsche
 - * Andere sind für mein Benehmen verantwortlich

- * Gott möchte nicht, dass ich mein Leben bestimme
- * Gott möchte nicht, dass ich etwas eigenes habe
- * Gott möchte, dass ich alles habe, was ich mir wünsche
 - * Gott denkt, dass ich egozentrisch bin, wenn ich nein zu anderen sage
- * Gott möchte nicht, dass das bekomme, was ich mir wünsche
 - * Gott ist allmächtig, ich habe keine Verantwortung
- * Gott ist vergebungsvoll und wird mich für meine Sünden nicht bestrafen

3.5. LERNEN GRENZEN ZU SETZEN

Lernen Grenzen zu setzen = Definieren wer ich bin + Verantwortung dafür übernehmen, was mir gehört.

**Sei dir dessen bewusst
wer du bist**

Körper, Gefühle, Einstellungen, Gedanken, Fähigkeiten, Wahl, Wünsche und Einschränkungen.
Woher komme ich? Wo stehe ich jetzt? Wohin gehe ich?
Wir brauchen Feedback von anderen Menschen, weil wir oft den Blick verlieren, was uns gehört!

**Definiere wer du bist
und wer du nicht bist**

Beginne dir selbst zu sagen (am besten aufschreiben!) was du fühlst, liebst, wünschst, tun möchtest und was du denkst. Schaffe dir deine eigene Identität und sage zu dir selbst „dies bin ich“.
Genauso sage dir selbst was du nicht magst, möchtest, wünschst ...

Lerne „Nein“ sagen

Dies ist vielleicht die wichtigste und schwierigste Aufgabe im Lernen Grenzen zu setzen, besonders wenn es darum geht eigenen Eltern „nein“ sagen zu können.

**Höre auf andere zu
beschuldigen und Opfer
zu spielen**

Höre auf andere für deine Probleme zu beschuldigen und gehe deine Probleme selbst an. Obwohl andere sie vielleicht verursacht haben, musst du sie trotzdem lösen!
Du bist erwachsen und hast die Wahl! Du bist verantwortlich dafür, was du dir ausgesucht hast, nicht Andere!

Harre aus und sei aktiv

Harre aus wenn du Schwierigkeiten und Widerstand erlebst! Durch Ausharren wird dein Charakter gebildet!
Menschen mit Abgrenzungsproblemen sind passiv. Sei aktiv und übernehme die Initiative!

Setze Grenzen

Setze Grenzen destruktivem Verhalten anderer Menschen (physische und psychische Misshandlung, aber auch Kritik und Beschuldigung). Erkenne deine eigenen Grenzen in Bezug auf Zeit, Geld, Wünsche und Energie!

**Akzeptiere Andere und
sei ehrlich**

Nehme andere Menschen so an wie sie sind, ansonsten respektierst du ihre Grenzen nicht und versuchst etwas zu kontrollieren, was dir nicht gehört! Wenn du akzeptiert werden möchtest – akzeptiere, wenn du respektiert werden möchtest – respektiere! Liebe Menschen, auch wenn sie „nein“ sagen.
Viele Menschen sind nicht ehrlich, weil sie Angst haben, dass sie abgelehnt werden. Sagen was man wirklich denkt ist die Grundlage der Liebe!

**Fordere das falsche
Denken heraus**

Finde das falsche Denken heraus und lebe nach der Wahrheit!

Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen ist die Grundlage der Freiheit! Freiheit hilft uns zu entdecken, was wir besitzen. Die Liebe motiviert uns, dass wir uns selbst mit anderen teilen!

3.5. ÜBUNG: Definiere wer du bist

1. VERGANGENHEIT. Wer hat meine Grenzen verletzt? Wessen Grenzen habe ich verletzt?
2. GEGENWART. Wer verletzt meine Grenzen jetzt? Wessen Grenzen verletze ich jetzt?
3. ZUKUNFT. Was werde ich in der Zukunft ändern?

	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Körper			
Gefühle			
Einstellungen			
Verhalten			
Gedanken			
Fähigkeiten			

3.5. DEFINIERE WER DU BIST

1. VERGANGENHEIT. Wer hat meine Grenzen verletzt? Wessen Grenzen habe ich verletzt?
2. GEGENWART. Wer verletzt meine Grenzen jetzt? Wessen Grenzen verletze ich jetzt?
3. ZUKUNFT. Was werde ich in der Zukunft ändern?

	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Wahl			
Wünsche			
Einschränkungen			