

Wie geht gesundes Nein-Sagen?

8-Wochen-Training zur Stärkung der Ich-Grenze (Self-Boundary Awareness Training)

nach Klaus Blaser

Kennst Du das

- Du hast Mühe, Nein zu sagen.
- Du weisst nicht genau, wie Du Dich abgrenzen kannst.
- Du merkst zu spät, wenn jemand über Deine Grenze getreten ist.
- Du gehst unachtsam mit Dir selbst um.

Dann könnte das Trainingsprogramm zur Stärkung der eigenen Grenze für Dich von Interesse sein!

Ziel des Trainings

- eine Sprache erlernen, um über die eigenen Grenze sprechen zu können
- die eigene Ich-Grenze wahrnehmen & anderen gegenüber signalisieren können
- bewusst werden, wo sich die eigenen Aufmerksamkeit gerade befindet
- eigene Gefühle und Gedanken würdigen & annehmen
- ein gesundes Abgrenzen



Sonja Küng | Life Coach
Resilienz, Grenzen & Gelassenheit

sonja@sonjakueng.com
+41 79 714 73 93

Langenthal & Zürich

www.sonjakueng.com



Inhalt des 8-Wochen-Trainings

Woche 1	Einführung ins Grenzmodell, die BEGAAV-Elemente und die Gartenmetapher
Woche 2	Die Funktionen der Ich-Grenze
Woche 3	Aufmerksamkeit & leibliche Empfindung
Woche 4	Mitfühlen, die Gitarrenmetapher
Woche 5	Der interpersonelle Raum
Woche 6	Fremde Ansichten oder Gefühle entziffern
Woche 7	Die Dissoziationsskala
Woche 8	Empathie

Kosten & Daten

Kosten CHF 690

Start 11. März 2024 in Zürich / 5. März 2024 in Langenthal

Dauer 6 Treffen à 2 Stunden, 2 Treffen à 3 Stunden

Gruppe mind. 3, max. 6 Personen

weitere Details unter: www.sonjakueng.com/trainings

Lass uns auf Entdeckungsreise gehen!

