



Wie kann ich mit (meinen eigenen) Grenzen umgehen?

Verhandeln muss gelernt sein

Grenzen gehören in jede Situation und in jedes Leben. Grenzen dienen stets unserem Dasein als Mensch. Sie können uns vor Gefahren, vor Überbelastung oder sogar vor Ausbeutung schützen. Oder sie fordern uns auf, die Komfortzone zu verlassen, Neues zu wagen und uns weiterzuentwickeln. Doch wie können wir Grenzen überhaupt wahrnehmen und sie für unser Leben hilfreich nutzen? Sei es in der Abgrenzung durch ein «Nein» oder im sich Einlassen auf das neue Unbekannte? So oder so, persönliche Grenzen, die wir wahrnehmen, stärken uns und gestalten unsere Persönlichkeit entscheidend mit. Im Seminar entdecken wir verschiedene Strategien im Umgang mit Grenzen und erkennen ihre Chancen.

Ziele:

- Sie kennen die Merkmale von Grenzen und sind fähig, Grenzen die schützen, von Grenzen, die zur Weiterentwicklung auffordern, zu unterscheiden.
- Sie identifizieren eigene Grenzen und erkennen ihre Bedeutung für Ihr Leben.
- Sie sind fähig, persönliche Grenzen und ein klares «Nein» zu ihrem Schutz zu kommunizieren.
- Sie kennen Strategien, Grenzen zu sprengen und nutzen sie zu Ihrer Weiterentwicklung.

Inhalte:

- Verständnis von Grenzen
- Grenzen wahrnehmen und einschätzen
- Bedeutung der verschiedenen Grenzen im eigenen Leben
- Grenzen wahren, Grenzen kommunizieren, Grenzen erweitern
- Grenzen als Schutz und Grenzen setzen
- Der Aufbruch: Hilfreiche Schritte, Neues wagen und verhandeln
- Anliegen der Teilnehmer*innen

Methoden:

- Inputs, Austausch in der Kleingruppe, Einzel- und Paarübungen, Reflexion

Zielgruppe:

Menschen, die bereit sind, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und sich in die Kleingruppe einzugeben.

Maximal 4 - 6 Teilnehmer*innen. Über den Austausch in der Gruppe wird zum Schutz jeder einzelnen Teilnehmer*in Schweigepflicht vereinbart.

Datum, Zeit und Ort:

Freitag, 28. August 2026, 09.30 Uhr – 16.30 Uhr
Uf em Hoger, Unteregg 32, 3631 Höfen bei Thun

Kosten: Fr. 230.— inkl. Pausen- und Mittagsverpflegung und Seminarunterlagen

Leitung:

Erika Schärer-Santschi, www.schaerer-santschi.ch

Anmeldung: bis spätestens Dienstag, 25. August 2026

Per E-Mail an: e.schaerersantschi@bluewin.ch Bitte Name, Vorname, Strasse, Wohnort, Telefonnummer und E-Mailadresse angeben. Vielen Dank!