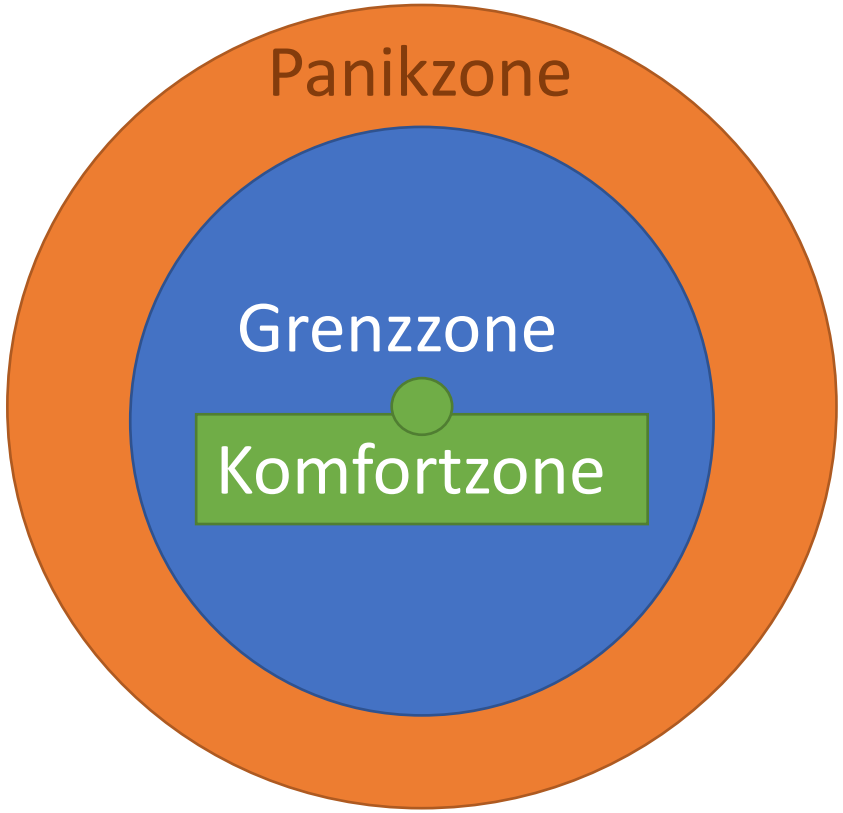
Das Nein in den Anfängen mitbekommen!

- Wo sollte unsere Grenze liegen?
- Nicht zu nahe – Wachstum
- nicht zu fern – Überforderung – hier erfolgt der Rückschritt



Das Nein in den Anfängen mitbekommen!

NEIN Sagen

Komfortzone

Einverständnis

Freiwillig

Bedürfnistank ist voll

Grenzzone

Angenehm

Herausforderung

Erste körperliche Signale

Erste unangenehme Gefühle

Bedürfnistank läuft leer

Wachstum

NOTHALT

Überlastung

Körperlich

Emotional

Immer eigenes Einverständnis checken!