Eigene Grenzen im Alltag

Nutze das Blatt für eine Situation, in der du deine Antwort in Ruhe abwägen kannst. Bei Druck oder Gefahr hat deine Sicherheit Vorrang.

Ein Beispiel

Ich kann dir am Freitag eine Stunde helfen. Den Rest des Nachmittags brauche ich für mich.

01

Was wurde von mir erbeten?

Beschreibe die konkrete Bitte. Prüfe, bis wann eine Antwort tatsächlich nötig ist.

02

Was kann oder möchte ich übernehmen?

Überlege, wie viel Zeit und Kraft du dafür hast. Auch eine begrenzte Zusage ist möglich.

03

Wie möchte ich antworten?

Beispiel: Ich schaue nach und melde mich morgen. Oder: Den ganzen Bereich kann ich nicht übernehmen.

Mein eigener Satz

Du kannst deinen Satz erst für dich lesen oder ihn mit einer vertrauten Person üben.