Für dich

Wie du Grenzen setzt, ohne dich schuldig zu fühlen

Selbstbewusst nein sagen!

@anna von canstein

Gesunde Grenzen

Gesundes Grenzen setzen ist wichtig, um dein emotionales und körperliches Wohlempfinden nicht nur zu schützen, sondern langfristig zu steigern!

Drei wichtige Eigenschaften:

01 BEWUSSTE ABSICHT

Gesunde Grenzen werden gesetzt, um dein Wohlbefinden zu fördern! Sie haben nicht die Absicht, dein Gegenüber zu bestrafen oder im Stich zu lassen.

02 KLARE KOMMUNIKATION

Gesunde Grenzen sind klar kommuniziert und basieren auf gegenseitigem Respekt. Grenzen, die nicht gesund sind, werden oft nicht klar formuliert oder durch aggressives Verhalten vermittelt.

03 FLEXIBILITÄT

Gesunde Grenzen sind flexibel und berücksichtigen das eigene Umfeld und die aktuellen Umstände, die sich jederzeit ändern können.

@anna von canstein

HEY, ICH BIN ANNA

Warum erzähle ich dir, wie du gesunde Grenzen setzen kannst?

Mein Name ist Anna von Canstein
Ich bin Bewussteinscoach, Energetikerin, Tantra Practitioner, Hypnose- und Newspirit Coach und konnte früher definitiv keine Grenzen setzen.

Ich begleitet Menschen bei emotionalen Herausforderungen und bin spezialisiert auf emotionale Intelligenz und Menschen, die ein verpflichtendes Gefühl haben, anderen gerecht zu werden, sogenannte People Pleaser.

Ich liebte es, Welten und Menschen zu verbinden. Mein Wunsch ist es, dass jeder Menschen mit sich selbst im Frieden lebt.

Dafür sind gesunde Grenzen und Selbstliebe unerlässlich! Lass uns schauen wie das geht...

Lass uns vernetzen!

Instagram @anna_von_canstein

Homepage annavoncanstein.de

Wie setzt du gesunde Grenzen?

1 VERSTEHE DEINE BEDÜRFNISSE

Der erste Schritt, um gesunde Grenzen zu setzen, besteht darin, deine **eigenen Bedürfnisse zu erkennen** und ernst zu nehmen.

Nimm dir die Zeit, um in dich hineinzuhören und herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist.

Frage dich:
„Was brauche ich, um mich wohlzufühlen?“ oder
„Welche Situationen bringen mich an meine Grenzen?“.

Tipp:
Beobachte dich und und notiere dir, welche Dinge dir Energie geben und welche dich erschöpfen. Das hilft dir dabei, Muster zu erkennen und deine Bedürfnisse besser zu verstehen.

Wie setzt du gesunde Grenzen?

2 KOMMUNIZIERE KLAR UND FREUNDLICH

Eine gesunde Grenze bedeutet, dass du sie auch klar **kommunizieren musst**. Das bedeutet nicht, dass du unfreundlich oder aggressiv bist – ganz im Gegenteil. Es geht darum, **respektvoll** und **deutlich auszudrücken**, was du brauchst oder auch nicht.

Beispiel:
Anstatt ein vages „Ich weiß nicht, ob ich das machen kann“, könntest du sagen:
„Danke, dass du mich gefragt hast, aber ich habe derzeit keine Kapazität.“

Tipp: Übe Sätze, die dir in schwierigen Situationen helfen, “Nein” zu sagen. So bist du vorbereitet und gerätst weniger in Bedrängnis.

- In welchen Situationen würdest du gerne öfters nein sagen?
- Was kannst du in diesen Situationen sagen?

>> Spreche diesen Satz 3 mal laut aus!

Wie setzt du gesunde Grenzen?

3 LERNE, SCHULDGEFÜHLE LOSZULASSEN

Schuldgefühle kommen oft auf, wenn wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen. Wichtig ist jedoch zu verstehen, dass es vollkommen in Ordnung ist, für sich selbst einzustehen. Ja sogar unerlässlich! Deine Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die Bedürfnisse anderer Menschen.

Tipp: Nutze Affirmationen, um dich daran zu erinnern, dass du das Recht hast, Grenzen zu setzen. Zum Beispiel: **„Ich habe das Recht, "Nein" zu sagen, um auf mich selbst zu achten."**

BONUS Tipp:
Ergänze das Ganze um die Frage:
„Wie kann es mir noch leichter fallen, Grenzen zu setzen?"
Dein Unterbewusstsein wir so nach einer Lösung suchen, ohne das du aktiv eine Antwort oder Lösung dafür parat haben musst.

KLEINE SCHRITTE GROSSE WIRKUNG

Gesunde Grenzen zu setzen ist ein **Prozess**, der Geduld erfordert.

Beginne mit **kleinen Schritten** und erkenne an, dass du für deine eigenen Bedürfnisse und dein Wohlempfinden **verantwortlich** bist.

Jedes Mal, wenn du bewusst eine Grenze setzt, wirst du ein Stück selbstbewusster.

TUE DIR ETWAS GUTES

Tiefe Veränderung wartet auf dich!

Du willst endlich richtig lernen gesunde Grenzen für dich und deine Bedürfnisse zu setzen.

Gleichzeitig möchtest du dich gut und sicher fühlen, ohne Schuldgefühle oder Scham!

Dann sicher dir jetzt ein
kostenlosen Erstgespräch
für mein emotionsbasiertes
Körper- & Bewusstseinscoaching.

Tiefe Veränderung wartet auf dich hier:

Nutze jetzt deine Chance!

www.annavoncanstein.de