



Grenzen setzen

Übung 1:

Denke an die letzten Male zurück, als du zu etwas oder jemandem "Ja" gesagt hast.
Hat dich das deinen Zielen näher gebracht, wenn du an deine wichtigsten Ziele denkst?
Und wenn nicht, wem hat das dann geholfen? (Es gibt IMMER jemanden, glaub mir!)

Frage dich, wie du mit Anfragen in Zukunft anders umgehen kannst. Wie kannst du sicherstellen, dass du auf dem richtigen Weg bleibst und dich auf deine Ziele konzentrierst, und nicht auf die von anderen?

Übung 2:

In welchen SPEZIFISCHEN Bereichen oder Situationen in meinem Leben will ich mehr "Nein" sagen?

1. _____
2. _____
3. _____

Übung 3:

Mein NEIN-Sagen-Plan

Wenn du willst, dass die Dinge anders werden, dann musst du Dinge anders machen - aber du kannst nicht alles auf einmal ändern.

Identifiziere 3 Situationen, mit denen du beginnst. Sei so konkret wie möglich!

1. Wenn _____ fragt _____
dann werde ich _____
2. Wenn _____ fragt _____
dann werde ich _____
3. Wenn _____ fragt _____
dann werde ich _____

Kopiere diese nun auf Post-It-Zettel und klebe sie ins Auto, deine Geldbörse, deine Kühlschrankschublade, deine Schreibtischschublade oder an einen anderen Ort, an dem du sie oft sehen kannst.