



KURZANLEITUNG FÜR TAG 4

The Power of No – Grenzen & Nein-Kraft

Heute lernst du, wie du freundlich, aber klar deine Grenzen setzt – ohne Schuldgefühl und ohne Konflikt.
Ein Nein zu anderen ist immer auch ein Ja zu dir und zu deiner Energie.

Tool: Trinity – Drei Ebenen von Grenzen

Warum: Angst schrumpft, wenn du deinen Raum definierst. Jedes Nein stärkt Sicherheit und Selbstachtung.

Wann: Wenn du dich überfordert fühlst oder „Ja“ sagst, obwohl du „Nein“ meinst.

Action Steps:

- 1 Interne Grenze:** Freundlicher Ton mit dir selbst. „Ich darf langsamer.“
- 2 Beziehungs-Grenze:** Ein Satz wie „Heute nicht – morgen gern.“
- 3 Energie-Grenze:** Visualisiere einen klaren Raum um dich – nur Gutes darf rein.

Mikro-Aufgabe:

Heute eine Grenze setzen – freundlich kommunizieren und beobachten, wie es sich anfühlt.

Mantra:

💡 „Mein Nein schützt mein Ja.“
