

WORKBOOK

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

Dich selbst achten, klar kommunizieren
und für Deine Bedürfnisse eintreten.



SELBSTACHTUNG



NEIN SAGEN



PEOPLE
PLEASING



KOMMUNIKATION



SELBSTFÜRSORGE



INNERE STÄRKE



*Du darfst
Dich wählen.
Immer wieder.*



seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

Einleitung

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

Dich selbst achten, klar kommunizieren und für Deine Bedürfnisse eintreten

Vielleicht kennst Du Situationen wie diese:

Du sagst Ja.

Obwohl Du eigentlich Nein meinst.

Du übernimmst Aufgaben, obwohl Du längst erschöpft bist.

Du hörst zu, obwohl Du selbst dringend eine Pause bräuchtest.

Du gibst nach, um Streit zu vermeiden.

Und hinterher ärgerst Du Dich über Dich selbst.

Nicht, weil Du anderen helfen möchtest.

Sondern weil Du Dich selbst wieder einmal vergessen hast.

Genau hier beginnt das Thema Grenzen.

Viele Menschen glauben, Grenzen zu setzen sei egoistisch.

Dabei ist das Gegenteil der Fall.

Grenzen sind Ausdruck von Selbstachtung.

Sie zeigen anderen Menschen, wie sie mit Dir umgehen dürfen.

Und sie erinnern Dich selbst daran, dass auch Deine Bedürfnisse wichtig sind.

Warum fällt Grenzen setzen so schwer?

Die meisten Menschen wurden nicht dazu erzogen, ihre eigenen Grenzen ernst zu nehmen.

Vielleicht hast Du Sätze gehört wie:

“Sei nicht so empfindlich.”

“Stell Dich nicht so an.”

“Denk zuerst an andere.”

“Man muss auch mal zurückstecken.”

“Ein guter Mensch hilft immer.”

Aus solchen Botschaften entsteht oft die Überzeugung:

“Meine Bedürfnisse sind weniger wichtig als die der anderen.”

Und genau deshalb fällt es vielen Menschen schwer, Nein zu sagen.

Nicht, weil sie nicht wollen.

Sondern weil sie Angst haben.

Angst vor Ablehnung.

Vor Konflikten.

Vor Schuldgefühlen.

Oder davor, andere zu enttäuschen.

Grenzen schützen nicht nur Dich

Viele Menschen denken:

“Wenn ich Grenzen setze, verletze ich andere.”

Doch gesunde Grenzen verletzen niemanden.

Sie schaffen Klarheit.

Sie verhindern Missverständnisse.

Und sie sorgen dafür, dass Beziehungen ehrlich bleiben.

Denn nur wenn andere wissen, was Dir guttut und was nicht, können sie darauf Rücksicht nehmen.

Grenzen trennen Menschen nicht.

Sie schaffen einen sicheren Raum, in dem echte Nähe überhaupt erst möglich wird.

Dieses Workbook begleitet Dich Schritt für Schritt

In diesem Workbook wirst Du lernen,

- warum Grenzen so wichtig sind,
- weshalb Schuldgefühle oft dazugehören,
- wie People Pleasing entsteht,

- wie Du liebevoll Nein sagen kannst,
- wie Du Deine Bedürfnisse klar kommunizierst,
- und warum Selbstfürsorge nichts mit Egoismus zu tun hat.

Du wirst viele Übungen finden, die Dir helfen, Deine eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und sie Schritt für Schritt auch im Alltag zu leben.

Nicht mit Härte.

Sondern mit Klarheit.

Mit Selbstachtung.

Und mit einem liebevollen Blick auf Dich selbst.

Bevor Du beginnst

Vielleicht wirst Du beim Lesen erkennen, dass Du Deine eigenen Bedürfnisse lange hinten angestellt hast.

Bitte verurteile Dich deshalb nicht.

Du hast Dich so verhalten, wie Du es gelernt hast.

Doch heute darfst Du neue Erfahrungen machen.

Du darfst lernen, dass ein Nein nicht bedeutet, ein schlechter Mensch zu sein.

Du darfst erkennen, dass Deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die aller anderen.

Und Du darfst entdecken, dass Grenzen keine Mauern sind.

Sie sind liebevolle Türen.

Du entscheidest, wann sie offen stehen.

Und Du entscheidest, wann sie geschlossen werden dürfen.

Jedes Mal, wenn Du Deine eigenen Grenzen achtest, sendest Du Dir selbst eine wichtige Botschaft: “Ich bin wichtig. Meine Bedürfnisse zählen. Und ich darf mein Leben so gestalten, dass es mir guttut.”

Willkommen auf Deinem Weg zu mehr Selbstachtung, Klarheit und innerer Freiheit.



Kapitel 1

Was sind persönliche Grenzen?

Grenzen sind kein Zeichen von Egoismus – sondern von Selbstachtung

Jeder Mensch besitzt persönliche Grenzen.

Auch wenn sie oft unsichtbar sind.

Sie bestimmen, was sich gut anfühlt.

Was sich richtig anfühlt.

Und was nicht mehr in Ordnung ist.

Grenzen schützen unsere körperliche, emotionale und seelische Gesundheit.

Sie helfen uns dabei, unsere Energie zu bewahren und Beziehungen auf Augenhöhe zu führen.

Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, ihre eigenen Grenzen überhaupt wahrzunehmen.

Denn wer jahrelang die Bedürfnisse anderer über die eigenen gestellt hat, verliert oft den Kontakt zu sich selbst.

Was sind persönliche Grenzen?

Persönliche Grenzen zeigen anderen Menschen:

- Wie Du behandelt werden möchtest.
- Was für Dich in Ordnung ist.
- Was für Dich nicht mehr stimmig ist.
- Wo Deine Verantwortung endet.
- Wo die Verantwortung anderer beginnt.

Grenzen sind deshalb keine Mauern.

Sie sind Orientierung.

Für Dich selbst.

Und für die Menschen in Deinem Leben.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Grenzen

Was sich für den einen gut anfühlt, kann für einen anderen bereits zu viel sein.

Manche Menschen brauchen viel Nähe.

Andere mehr Freiraum.

Manche sprechen gerne über Gefühle.

Andere benötigen dafür mehr Zeit.

Deshalb gibt es keine “richtigen” oder “falschen” Grenzen.

Es gibt nur Grenzen, die zu Dir passen.

Und genau diese dürfen ernst genommen werden.

Die verschiedenen Arten von Grenzen

Unsere Grenzen betreffen viele Lebensbereiche.

Emotionale Grenzen

Sie schützen Deine Gefühle.

Zum Beispiel:

- Ich lasse mich nicht anschreien.
- Ich möchte respektvoll behandelt werden.
- Meine Gefühle dürfen ernst genommen werden.

Körperliche Grenzen

Sie betreffen Deinen persönlichen Raum.

Zum Beispiel:

- Wer darf mich berühren?
- Wann brauche ich Abstand?
- Wann fühle ich mich sicher?

Zeitliche Grenzen

Zeit ist Lebenszeit.

Auch sie braucht Schutz.

Zum Beispiel:

- Ich darf Termine ablehnen.
- Ich muss nicht jederzeit erreichbar sein.
- Ich brauche Erholung.

Mentale Grenzen

Du darfst Deine eigene Meinung haben.

Auch wenn andere sie nicht teilen.

Du musst Dich nicht ständig rechtfertigen.

Energetische Grenzen

Manche Begegnungen schenken Kraft.

Andere rauben sie.

Es ist völlig in Ordnung, Menschen oder Situationen zu meiden, nach denen Du Dich dauerhaft erschöpft fühlst.

Woran erkennst Du, dass Deine Grenzen überschritten werden?

Oft meldet sich zuerst Dein Körper.

Vielleicht kennst Du:

- Anspannung.
- Herzklopfen.
- Magenschmerzen.
- Müdigkeit.
- Gereiztheit.
- Das Bedürfnis, Dich zurückzuziehen.

Oder Du bemerkst Gedanken wie:

“Eigentlich möchte ich das gar nicht.”

“Warum habe ich schon wieder Ja gesagt?”

“Ich fühle mich ausgenutzt.”

Diese Gefühle sind keine Schwäche.

Sie sind Hinweise.

Dein Inneres versucht, Dich darauf aufmerksam zu machen, dass eine Grenze erreicht oder bereits überschritten wurde.

Grenzen dürfen sich verändern

Viele Menschen glauben, eine einmal gesetzte Grenze müsse für immer gelten.

Das stimmt nicht.

Du entwickelst Dich.

Dein Leben verändert sich.

Deine Bedürfnisse verändern sich ebenfalls.

Was sich früher richtig angefühlt hat, darf heute anders sein.

Du hast jederzeit das Recht, Deine Grenzen neu zu definieren.

Merkkasten

💛 **Grenzen dienen nicht dazu, andere Menschen auszuschließen.**

Sie dienen dazu, Dich selbst nicht auszuschließen.

Je besser Du Deine Grenzen kennst, desto leichter kannst Du Beziehungen führen, in denen gegenseitiger Respekt wachsen kann.

Reflexionsübung

Nimm Dir einen Moment Zeit.

In welchen Situationen sagst Du häufig Ja, obwohl Du eigentlich Nein meinst?

Welche Menschen überschreiten Deine Grenzen besonders häufig?

Woran merkst Du körperlich, dass eine Grenze erreicht ist?

Welche Grenze möchtest Du künftig bewusster wahrnehmen?

Übung: Meine persönlichen Grenzen

Schreibe zu jedem Bereich mindestens eine Grenze auf.

Emotionale Grenze

Körperliche Grenze

Zeitliche Grenze

Mentale Grenze

Energetische Grenze

Bewahre diese Seite gut auf.

Sie bildet die Grundlage für alle weiteren Übungen in diesem Workbook.

Gedankenimpuls

Grenzen sind kein Zeichen von Ablehnung. Sie sind ein Ausdruck von Selbstliebe. Jedes Mal, wenn Du Deine Grenzen ernst nimmst, stärkst Du Dein Selbstwertgefühl und schaffst die Grundlage für Beziehungen, in denen Respekt, Vertrauen und echte Nähe entstehen können.

Kapitel 2

Warum fällt Nein sagen so schwer?

Die Angst, andere zu enttäuschen

Für viele Menschen ist das Wort „**Nein**“ nur ein kleines Wort.

Für andere fühlt es sich an wie ein riesiger Berg.

Nicht weil sie nicht wissen, was sie möchten.

Sondern weil sie Angst vor den Folgen haben.

Sie fürchten sich davor,

- jemanden zu verletzen,
- egoistisch zu wirken,
- abgelehnt zu werden,
- Streit auszulösen,
- nicht mehr gemocht zu werden.

Deshalb sagen sie lieber Ja.

Auch wenn dieses Ja sie selbst Kraft kostet.

Woher kommt diese Angst?

Grenzen setzen ist nichts, was wir automatisch lernen.

Viele Menschen haben schon früh erfahren:

“Sei lieb.”

“Mach keine Probleme.”

“Hilf anderen.”

“Ein Nein gehört sich nicht.”

“Man muss sich anpassen.”

Diese Botschaften waren oft gut gemeint.

Doch viele Kinder lernen dadurch:

“Ich werde geliebt, wenn ich funktioniere.”

Später wird daraus häufig ein Lebensmuster.

Harmonie um jeden Preis

Vielleicht gehörst Du zu den Menschen, die Streit kaum aushalten.

Schon bei einer kleinen Meinungsverschiedenheit spürst Du Unruhe.

Also gibst Du lieber nach.

Nicht weil Du überzeugt bist.

Sondern weil Du Frieden möchtest.

Doch echter Frieden entsteht nicht dadurch, dass nur einer ständig nachgibt.

Er entsteht dort, wo beide Menschen ihre Bedürfnisse äußern dürfen.

Das schlechte Gewissen

Kaum hast Du Nein gesagt...

...meldet sich Dein Gewissen.

Vielleicht denkst Du:

“Jetzt ist sie bestimmt enttäuscht.”

“Er ist bestimmt sauer.”

“Vielleicht hätte ich doch helfen sollen.”

Doch Schuldgefühle bedeuten nicht automatisch, dass Du etwas falsch gemacht hast.

Oft zeigen sie lediglich, dass Du etwas Neues tust.

Wenn Du jahrelang immer Ja gesagt hast, fühlt sich ein Nein zunächst ungewohnt an.

Nicht falsch.

Nur ungewohnt.

Du bist nicht für alle verantwortlich

Ein häufiger Irrtum lautet:

“Ich bin dafür verantwortlich, dass es allen gut geht.”

Doch das stimmt nicht.

Du bist verantwortlich für:

- Dein Verhalten.
- Deine Entscheidungen.
- Deine Worte.

Du bist **nicht** verantwortlich für:

- die Gefühle anderer,
- ihre Erwartungen,
- ihre Enttäuschung,
- ihre Reaktionen.

Andere Menschen dürfen enttäuscht sein.

Das gehört zum Leben.

Du musst deshalb Deine Grenzen nicht aufgeben.

Ein Nein macht Dich nicht unfreundlich

Viele Menschen setzen Freundlichkeit mit Anpassung gleich.

Doch Freundlichkeit bedeutet nicht, immer verfügbar zu sein.

Du kannst freundlich Nein sagen.

Respektvoll.

Wertschätzend.

Und trotzdem klar bleiben.

Zum Beispiel:

“Vielen Dank, dass Du an mich gedacht hast. Heute schaffe ich das leider nicht.”

Oder:

“Ich verstehe Deinen Wunsch. Trotzdem fühlt sich das für mich gerade nicht richtig an.”

Ein liebevoll ausgesprochenes Nein ist oft ehrlicher als ein Ja, das innerlich Widerstand auslöst.

Du darfst Dich an erste Stelle setzen

Vielleicht fühlt sich dieser Satz zunächst ungewohnt an.

Doch er ist wichtig:

Du bist ein Teil Deines eigenen Lebens.

Warum also solltest ausgerechnet Du immer die letzte Priorität sein?

Selbstfürsorge bedeutet nicht, andere weniger zu lieben.

Sie bedeutet, Dich selbst nicht länger zu vergessen.

Merkkasten

💛 **Ein Nein ist keine Ablehnung Deiner Mitmenschen.**

Es ist eine Entscheidung für Deine Gesundheit, Deine Kraft und Deinen Selbstwert.

Wer Dich respektiert, wird lernen, auch Deine Grenzen zu respektieren.

Reflexionsübung

In welchen Situationen fällt Dir Nein sagen am schwersten?

Wovor hast Du in diesen Momenten Angst?

Welche Gedanken tauchen nach einem Nein häufig auf?

Was würdest Du einer guten Freundin oder einem guten Freund raten, wenn sie oder er sich in derselben Situation befände?

Übung: Mein neues Nein

Schreibe drei Situationen auf, in denen Du künftig ehrlicher zu Deinen Bedürfnissen stehen möchtest.

Situation 1

Mein neues Nein:

Situation 2

Mein neues Nein:

Situation 3

Mein neues Nein:

Lies Dir diese Sätze regelmäßig durch.

Mit jeder Wiederholung wird es leichter, Deine Grenzen klar und gleichzeitig wertschätzend zu kommunizieren.

Gedankenimpuls

Du musst Dich nicht ständig erklären, um das Recht auf Deine eigenen Grenzen zu haben. Ein Nein macht Dich nicht egoistisch. Es zeigt, dass Du Dich selbst ernst nimmst. Und genau dort beginnt echte Selbstachtung.

Kapitel 3

People Pleasing

Wenn es allen recht machen zur Gewohnheit wird

Kennst Du das Gefühl, ständig darauf zu achten, wie es den anderen geht?

Du überlegst zuerst, was andere brauchen.

Du möchtest niemanden enttäuschen.

Du vermeidest Konflikte.

Und oft stellst Du Dich selbst ganz hinten an.

Dann könnte es sein, dass Du sogenannte **People-Pleasing-Muster** entwickelt hast.

People Pleasing bedeutet, die Bedürfnisse anderer dauerhaft über die eigenen zu stellen – oft aus Angst vor Ablehnung, Kritik oder Konflikten.

Dabei steckt dahinter meist kein Wunsch nach Anerkennung.

Sondern der tiefe Wunsch, geliebt zu werden.

Warum entsteht People Pleasing?

Niemand kommt als People Pleaser zur Welt.

Dieses Verhalten entwickelt sich meist über viele Jahre.

Vielleicht hast Du als Kind gelernt:

“Sei brav.”

“Mach keinen Ärger.”

“Andere sind wichtiger.”

“Sei hilfsbereit.”

“Du musst Dich anpassen.”

Vielleicht wurdest Du besonders gelobt, wenn Du funktioniert hast.

Oder Du hast früh Verantwortung übernommen.

Manche Kinder lernen sogar:

“Wenn ich dafür Sorge, dass es allen gut geht, bin ich sicher.”

Diese Strategie war damals vielleicht hilfreich.

Heute kostet sie oft sehr viel Kraft.

Der Wunsch, gemocht zu werden

Jeder Mensch möchte dazugehören.

Das ist völlig normal.

Problematisch wird es erst dann, wenn Du Deinen eigenen Wert davon abhängig machst, ob andere mit Dir zufrieden sind.

Dann fragst Du Dich ständig:

“Was erwarten die anderen?”

Anstatt:

“Was brauche ich eigentlich?”

So verlierst Du Schritt für Schritt den Kontakt zu Deinen eigenen Bedürfnissen.

Die typischen Anzeichen

People Pleasing zeigt sich oft im Alltag.

Zum Beispiel:

- Du sagst fast nie Nein.
- Du entschuldigst Dich häufig – auch ohne Grund.
- Du möchtest es allen recht machen.
- Du vermeidest Konflikte um jeden Preis.
- Du hast Angst vor Kritik.
- Du stellst Deine Bedürfnisse zurück.
- Du fühlst Dich verantwortlich für die Gefühle anderer.
- Du hast ein schlechtes Gewissen, wenn Du an Dich denkst.

Vielleicht erkennst Du Dich in mehreren dieser Punkte wieder.

Dann sei bitte liebevoll mit Dir.

Diese Muster sind erlernt.

Und alles, was gelernt wurde, kann auch wieder verändert werden.

Der Preis des ständigen Ja-Sagens

People Pleasing hat oft einen hohen Preis.

Du wirst müde.

Erschöpft.

Frustriert.

Vielleicht fühlst Du Dich ausgenutzt.

Oder Du fragst Dich irgendwann:

“Warum kümmert sich eigentlich niemand um mich?”

Die Wahrheit ist:

Wenn Du Deine Bedürfnisse nie aussprichst, können andere sie oft gar nicht erkennen.

Viele Menschen glauben, Du machst all das freiwillig.

Nicht aus Zwang.

Deshalb beginnt Veränderung immer bei Dir.

Du darfst unbequem sein

Vielleicht ist das einer der wichtigsten Sätze dieses Workbooks.

Du darfst andere enttäuschen.

Nicht absichtlich.

Nicht aus Bosheit.

Aber als natürliche Folge davon, dass Du ehrlich bist.

Nicht jeder wird Deine Grenzen sofort gut finden.

Vor allem Menschen, die davon profitiert haben, dass Du immer Ja gesagt hast.

Doch ihre Enttäuschung bedeutet nicht, dass Du etwas falsch machst.

Sie zeigt oft nur, dass sich etwas verändert.

Dein Wert hängt nicht von Zustimmung ab

Viele People Pleaser glauben unbewusst:

“Wenn andere unzufrieden mit mir sind, bin ich nicht liebenswert.”

Doch das stimmt nicht.

Du bist nicht verantwortlich dafür, ständig alle glücklich zu machen.

Du darfst Deine Meinung haben.

Du darfst anderer Ansicht sein.

Du darfst Nein sagen.

Und Du bleibst trotzdem ein wertvoller Mensch.

Merkkasten

💛 **Hilfsbereit zu sein ist eine wundervolle Eigenschaft.**

Doch Hilfsbereitschaft verliert ihre Kraft, wenn sie auf Kosten Deiner eigenen Gesundheit, Deiner Grenzen oder Deines Selbstwertes geht.

Reflexionsübung

In welchen Situationen stellst Du Deine Bedürfnisse regelmäßig zurück?

Wovor hast Du Angst, wenn Du einmal Nein sagen würdest?

Wie fühlst Du Dich, wenn Du es allen recht machen möchtest?

Was würde sich in Deinem Leben verändern, wenn Du Dich selbst genauso wichtig nehmen würdest wie andere?

Übung: Die Prioritätenliste

Schreibe die fünf Menschen auf, um die Du Dich am meisten kümmerst.

1.

2.

3.

4.

5.

Nun stelle Dir eine ehrliche Frage:

An welcher Stelle stehst Du selbst?

Wenn Dein eigener Name nicht unter den ersten Plätzen auftaucht, frage Dich:

Warum eigentlich nicht?

Notiere Deine Gedanken.

Gedankenimpuls

Du bist nicht auf dieser Welt, um es allen recht zu machen. Du bist hier, um Dein Leben authentisch zu leben. Menschen, die Dich wirklich lieben, werden Dich nicht weniger schätzen, weil Du Grenzen setzt. Sie werden lernen, den Menschen zu respektieren, der endlich beginnt, auch sich selbst wichtig zu nehmen. ❤️

Kapitel 4

Schuldgefühle verstehen und loslassen

Warum ein Nein sich manchmal falsch anfühlt

Viele Menschen erleben nach dem Setzen einer Grenze sofort ein schlechtes Gewissen.

Kaum hast Du Nein gesagt...

...meldet sich eine innere Stimme.

Vielleicht sagt sie:

“Das war unhöflich.”

“Jetzt ist der andere bestimmt traurig.”

“Vielleicht hätte ich doch helfen sollen.”

“Jetzt denkt er bestimmt schlecht von mir.”

Diese Gedanken fühlen sich oft so stark an, dass viele ihre Grenze sofort wieder zurücknehmen.

Doch Schuldgefühle bedeuten nicht automatisch, dass Du etwas falsch gemacht hast.

Sie zeigen häufig nur, dass Du ein altes Muster verlässt.

Schuldgefühle sind oft erlernt

Niemand wird mit Schuldgefühlen geboren.

Sie entstehen durch Erfahrungen.

Vielleicht hast Du als Kind gelernt:

“Du bist egoistisch.”

“Immer musst Du Deinen Kopf durchsetzen.”

“Denk doch auch mal an andere.”

“Wegen Dir sind jetzt alle traurig.”

Kinder übernehmen solche Botschaften häufig ungeprüft.

Sie lernen:

“Wenn ich meine Bedürfnisse äußere, verletze ich andere.”

Diese Überzeugung begleitet viele Menschen bis ins Erwachsenenalter.

Verantwortung oder Schuld?

Viele Menschen verwechseln diese beiden Begriffe.

Verantwortung bedeutet:

Ich übernehme Verantwortung für mein Verhalten.

Schuld bedeutet häufig:

Ich fühle mich für alles verantwortlich.

Auch für Dinge, die gar nicht in meinem Einfluss liegen.

Ein Beispiel:

Du sagst ein Treffen ab, weil Du erschöpft bist.

Der andere ist enttäuscht.

Du bist verantwortlich dafür, ehrlich abgesagt zu haben.

Du bist **nicht** verantwortlich dafür, dass der andere enttäuscht ist.

Diese Gefühle darf der andere selbst tragen.

Du darfst andere enttäuschen

Dieser Satz fällt vielen Menschen schwer.

Doch er ist unglaublich wichtig.

Du darfst Menschen enttäuschen.

Nicht absichtlich.

Nicht aus Rücksichtslosigkeit.

Sondern weil es unmöglich ist, immer alle zufriedenzustellen.

Wenn Du versuchst, jeden glücklich zu machen, bleibt am Ende oft nur ein Mensch übrig, der dauerhaft unglücklich ist:

Du selbst.

Schuldgefühle sind nicht immer ein guter Ratgeber

Viele Menschen treffen Entscheidungen nur, um das schlechte Gewissen loszuwerden.

Sie sagen Ja.

Sie helfen.

Sie geben nach.

Kurz fühlen sie sich erleichtert.

Doch wenig später entsteht Frust.

Weil sie sich wieder selbst übergangen haben.

Schuldgefühle verschwinden nicht dauerhaft, wenn Du ständig Deine Grenzen aufgibst.

Sie verändern sich erst, wenn Du lernst, Deine Bedürfnisse genauso ernst zu nehmen wie die der anderen.

Menschen dürfen ihre Gefühle haben

Eine wichtige Erkenntnis lautet:

Andere Menschen dürfen enttäuscht sein.

Sie dürfen traurig sein.

Sie dürfen anderer Meinung sein.

Das gehört zu zwischenmenschlichen Beziehungen dazu.

Du musst nicht jede Enttäuschung verhindern.

Denn dann würdest Du ständig gegen Dich selbst handeln.

Ein gesundes Nein braucht keine Rechtfertigung

Viele Menschen erklären sich minutenlang.

Sie suchen Ausreden.

Sie entschuldigen sich mehrfach.

Dabei reicht oft ein einfacher Satz:

“Heute passt es für mich nicht.”

Oder:

“Ich möchte das nicht.”

Je mehr Du lernst, Deine Entscheidungen stehen zu lassen, desto ruhiger wirst Du Dich dabei fühlen.

Merkkasten

💛 **Schuldgefühle bedeuten nicht automatisch, dass Du etwas falsch gemacht hast.**

Oft zeigen sie nur, dass Du beginnst, alte Gewohnheiten zu verändern und Dich selbst ernster zu nehmen.

Reflexionsübung

Wann hast Du zuletzt aus Schuldgefühl Ja gesagt?

Wie hast Du Dich danach gefühlt?

Welche Gedanken lösen Deine Schuldgefühle aus?

Welche neue Überzeugung möchtest Du stattdessen entwickeln?

Übung: Schuld oder Selbstfürsorge?

Denke an drei Situationen, in denen Du Dich schuldig gefühlt hast.

Frage Dich jeweils:

Habe ich wirklich jemandem geschadet?

Oder:

Habe ich lediglich meine eigenen Bedürfnisse ernst genommen?

Notiere Deine Antworten.

Du wirst vielleicht feststellen, dass viele Deiner Schuldgefühle gar nichts mit echtem Fehlverhalten zu tun haben, sondern mit alten Überzeugungen.

Gedankenimpuls

Du bist kein schlechter Mensch, weil Du Deine Grenzen schützt. Im Gegenteil: Wer gut für sich selbst sorgt, kann anderen aufrichtig begegnen – nicht aus Pflicht oder Angst, sondern aus freier Entscheidung. Wahre Freundlichkeit beginnt dort, wo sie Dich selbst mit einschließt.

Kapitel 5

Grenzen liebevoll und klar kommunizieren

Ehrlichkeit verbindet mehr als ständiges Anpassen

Viele Menschen glauben:

“Wenn ich meine Grenzen ausspreche, verletze ich andere.”

Doch meistens ist das Gegenteil der Fall.

Nicht unausgesprochene Grenzen schaffen Nähe.

Sondern Klarheit.

Denn niemand kann Deine Bedürfnisse respektieren, wenn er sie gar nicht kennt.

Grenzen auszusprechen bedeutet deshalb nicht, andere wegzuschicken.

Es bedeutet, ihnen zu zeigen, wer Du bist.

Andere können Deine Gedanken nicht lesen

Vielleicht hoffst Du manchmal, dass andere von selbst erkennen, wie es Dir geht.

Dass sie merken, wenn Du erschöpft bist.

Oder dass sie sehen, dass Dir etwas zu viel wird.

Doch die Wahrheit ist:

Die meisten Menschen handeln nicht aus böser Absicht.

Sie wissen oft schlicht nicht, wo Deine Grenze liegt.

Deshalb ist Kommunikation so wichtig.

Klarheit ist freundlicher als Schweigen

Viele Menschen sagen zunächst Ja.

Obwohl sie Nein meinen.

Später werden sie enttäuscht.

Genervt.

Oder wütend.

Dabei hätte ein ehrliches Nein den Konflikt oft verhindert.

Ein klares Nein ist deshalb häufig liebevoller als ein unehrliches Ja.

Denn Ehrlichkeit schafft Vertrauen.

Sprich über Dich – nicht gegen den anderen

Grenzen wirken am besten, wenn sie keine Vorwürfe enthalten.

Statt:

“Du nervst mich ständig.”

könntest Du sagen:

“Ich brauche heute etwas Zeit für mich.”

Statt:

“Du respektierst mich nie.”

könntest Du sagen:

“Mir ist ein respektvoller Umgang sehr wichtig.”

So sprichst Du über Deine Bedürfnisse.

Nicht über die Fehler des anderen.

Das erleichtert vielen Menschen das Zuhören.

Du musst Dich nicht rechtfertigen

Viele Menschen erklären ihre Grenzen minutenlang.

Sie suchen nach Argumenten.

Nach Ausreden.

Nach Entschuldigungen.

Doch eine Grenze braucht keine Verteidigung.

Du darfst einfach sagen:

“Heute passt es für mich nicht.”

“Das möchte ich nicht.”

“Ich brauche jetzt eine Pause.”

Je ruhiger Du Deine Grenze aussprichst, desto klarer wird sie.

Bleibe freundlich – aber eindeutig

Grenzen brauchen keine Härte.

Du musst nicht laut werden.

Nicht unfreundlich sein.

Nicht diskutieren.

Ein ruhiger Ton reicht oft völlig aus.

Freundlichkeit und Klarheit schließen sich nicht aus.

Im Gegenteil.

Sie ergänzen sich.

Nicht jeder wird begeistert sein

Vielleicht reagiert jemand enttäuscht.

Oder überrascht.

Oder sogar verärgert.

Das ist möglich.

Vor allem dann, wenn dieser Mensch es gewohnt war, dass Du immer Ja gesagt hast.

Doch die Reaktion des anderen entscheidet nicht darüber, ob Deine Grenze richtig ist.

Du darfst freundlich bleiben.

Und trotzdem bei Deiner Entscheidung bleiben.

Wiederholung schafft Sicherheit

Am Anfang fühlt sich Grenzen setzen oft ungewohnt an.

Deshalb ist Übung so wichtig.

Je häufiger Du ehrlich aussprichst, was Du brauchst...

...desto natürlicher wird es sich anfühlen.

Und desto mehr werden auch andere Menschen lernen, Deine Grenzen zu respektieren.

Merkkasten

💛 **Eine Grenze wird nicht durch viele Erklärungen stärker.**

Sie wird stark, wenn Du sie ruhig, freundlich und konsequent vertrittst.

Reflexionsübung

Welche Grenze möchtest Du schon lange aussprechen?

Was hält Dich bisher davon ab?

Wie könntest Du diese Grenze freundlich formulieren?

Wie würdest Du reagieren, wenn jemand Deine Grenze nicht sofort akzeptiert?

Übung: Meine neuen Sätze

Formuliere für Dich passende Antworten.

Wenn ich keine Zeit habe:

Wenn ich etwas nicht möchte:

Wenn ich eine Pause brauche:

Wenn jemand meine Grenze überschreitet:

Lies Dir diese Sätze regelmäßig laut vor.

Mit jeder Wiederholung wirst Du sicherer.

Und Deine Worte werden immer mehr zu Deiner eigenen Wahrheit.

Gedankenimpuls

Grenzen sind keine Mauern zwischen Menschen. Sie sind Brücken zu ehrlichen Beziehungen. Wer Deine Grenzen respektiert, respektiert auch Dich. Und wer Dich wirklich liebt, wird nicht verlangen, dass Du Dich selbst aufgibst, nur damit andere sich wohler fühlen.

Kapitel 6

Grenzen halten – auch wenn andere sie nicht mögen

Eine Grenze wirkt erst dann, wenn Du sie schützt

Eine Grenze auszusprechen ist der erste Schritt.

Sie aufrechtzuerhalten, ist oft der schwierigere.

Viele Menschen schaffen es, einmal Nein zu sagen.

Doch sobald der andere diskutiert, enttäuscht reagiert oder Druck macht, geben sie ihre Grenze wieder auf.

Nicht weil sie ihre Meinung geändert haben.

Sondern weil sie den Konflikt beenden möchten.

Genau hier entscheidet sich, ob eine Grenze wirklich Bestand hat.

Nicht jeder wird Deine Veränderung begrüßen

Vielleicht hast Du viele Jahre lang immer Ja gesagt.

Warst hilfsbereit.

Verfügbar.

Hast Dich angepasst.

Wenn Du nun beginnst, Grenzen zu setzen, reagieren manche Menschen überrascht.

Manche freuen sich.

Andere fühlen sich verunsichert.

Und einige werden versuchen, Dich wieder in Deine alte Rolle zurückzubringen.

Das bedeutet nicht, dass Deine Grenze falsch ist.

Es bedeutet nur, dass sich etwas verändert.

Widerstand ist normal

Vielleicht hörst Du Sätze wie:

“Früher warst Du nicht so.”

“Du hast Dich verändert.”

“Du denkst wohl nur noch an Dich.”

“Stell Dich nicht so an.”

Diese Aussagen können verunsichern.

Doch frage Dich:

Ist die Veränderung wirklich schlecht?

Oder fällt es anderen nur schwer, sich an Deine neuen Grenzen zu gewöhnen?

Nicht jede Kritik bedeutet, dass Du auf dem falschen Weg bist.

Bleib freundlich – aber konsequent

Grenzen müssen nicht ständig neu verhandelt werden.

Wenn Du eine Entscheidung getroffen hast, darfst Du dabei bleiben.

Zum Beispiel:

“Ich verstehe, dass Dich das enttäuscht. Trotzdem bleibt meine Entscheidung bestehen.”

Oder:

“Ich höre, dass Du Dir etwas anderes gewünscht hättest. Für mich fühlt sich diese Grenze jedoch richtig an.”

Du musst nicht diskutieren.

Du musst Dich nicht rechtfertigen.

Du darfst ruhig bleiben.

Und klar.

Du bist nicht verantwortlich für die Reaktion anderer

Vielleicht wird jemand traurig.

Vielleicht ärgerlich.

Vielleicht schweigt er.

Oder versucht, Dir Schuldgefühle zu machen.

Diese Gefühle gehören dem anderen Menschen.

Nicht Dir.

Du bist verantwortlich für die Art, wie Du Deine Grenze kommunizierst.

Nicht dafür, wie andere darauf reagieren.

Diese Unterscheidung schenkt Dir große Freiheit.

Grenzen brauchen Konsequenz

Eine Grenze verliert an Kraft, wenn sie ständig zurückgenommen wird.

Wenn Du heute Nein sagst...

...und morgen aus schlechtem Gewissen doch Ja,

lernt Dein Umfeld:

“Ich muss nur lange genug warten oder Druck machen.”

Konsequenz bedeutet nicht Härte.

Sie bedeutet Verlässlichkeit.

Für Dich selbst.

Und für andere.

Du wirst mit jedem Mal sicherer

Am Anfang fühlt sich Grenzen setzen ungewohnt an.

Vielleicht sogar falsch.

Doch je häufiger Du Deine Bedürfnisse ernst nimmst, desto natürlicher wird es.

Du wirst merken:

Du musst nicht kämpfen.

Du musst Dich nicht rechtfertigen.

Du darfst einfach ruhig bei Dir bleiben.

Und genau darin liegt echte Stärke.

Merkkasten

💛 **Eine Grenze schützt Dich nur dann, wenn Du sie auch achtest.**

Andere Menschen lernen aus Deinem Verhalten, wie sie mit Dir umgehen dürfen.

Deshalb beginnt echter Respekt immer bei Dir selbst.

Reflexionsübung

In welchen Situationen gibst Du Deine Grenzen häufig wieder auf?

Warum fällt es Dir schwer, konsequent zu bleiben?

Welche Reaktionen anderer Menschen verunsichern Dich besonders?

Wie möchtest Du künftig reagieren?

Übung: Meine starke Antwort

Überlege Dir drei Situationen, in denen Deine Grenzen bisher nicht respektiert wurden.

Schreibe jeweils eine ruhige, klare Antwort auf.

Situation 1

Meine Antwort

Situation 2

Meine Antwort

Situation 3

Meine Antwort

Je öfter Du diese Sätze übst, desto leichter wird es Dir fallen, auch in schwierigen Momenten ruhig und klar bei Dir zu bleiben.

Gedankenimpuls

Menschen, die Deine Grenzen respektieren, respektieren auch Dich. Menschen, die nur bleiben, solange Du Dich anpasst, haben nicht Deine Veränderung verloren – sondern ihren bisherigen Vorteil. Du darfst Dich für ein Leben entscheiden, in dem Deine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die aller anderen.

Kapitel 7

Selbstfürsorge ist kein Egoismus

Gut für Dich zu sorgen ist eine Form von Selbstachtung

Viele Menschen kümmern sich liebevoll um andere.

Sie hören zu.

Sie helfen.

Sie unterstützen.

Sie schenken Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit.

Doch wenn sie gefragt werden:

“Und wie gut sorgst Du eigentlich für Dich selbst?”

...werden sie still.

Denn oft bleibt für sie selbst kaum noch etwas übrig.

Nicht, weil sie sich nicht wichtig finden möchten.

Sondern weil sie es nie gelernt haben.

Was bedeutet Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge bedeutet nicht, sich ständig etwas zu gönnen.

Es bedeutet auch nicht, nur an sich selbst zu denken.

Selbstfürsorge bedeutet:

- Deine körperlichen Bedürfnisse ernst zu nehmen.
- Auf Deine Gefühle zu achten.
- Dir Pausen zu erlauben.
- Deine Grenzen zu respektieren.
- Dir selbst Mitgefühl zu schenken.

Kurz gesagt:

So mit Dir umzugehen, wie Du mit einem Menschen umgehen würdest, den Du von Herzen liebst.

Du kannst nur geben, was Du selbst besitzt

Stell Dir einen Krug voller Wasser vor.

Solange er gefüllt ist, kannst Du anderen Wasser schenken.

Wenn er jedoch leer ist...

...kannst Du nichts mehr geben.

Viele Menschen versuchen trotzdem weiter aus einem leeren Krug zu schöpfen.

Sie funktionieren.

Sie lächeln.

Sie helfen.

Während sie innerlich längst erschöpft sind.

Selbstfürsorge bedeutet, Deinen eigenen Krug immer wieder aufzufüllen.

Nicht aus Egoismus.

Sondern damit Du dauerhaft gesund bleiben kannst.

Erschöpfung ist kein Beweis für Liebe

Manche Menschen glauben:

“Wenn ich mich völlig aufopfere, zeige ich, wie sehr ich liebe.”

Doch Liebe misst sich nicht daran, wie sehr Du Dich selbst verlierst.

Wer ständig über seine Grenzen geht, riskiert:

- Erschöpfung,
- Frustration,
- Überforderung,
- körperliche Beschwerden,
- emotionale Leere.

Niemand hat etwas davon, wenn Du Dich selbst aufgibst.

Du darfst Dir selbst wichtig sein

Vielleicht fühlt sich dieser Gedanke noch ungewohnt an.

Doch frage Dich einmal:

Warum verdienen alle anderen Fürsorge...

...nur Du selbst nicht?

Natürlich verdienen sie sie.

Aber Du ebenso.

Du bist nicht weniger wichtig.

Nicht weniger wertvoll.

Nicht weniger lebenswert.

Selbstfürsorge beginnt im Alltag

Es sind oft die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen.

Zum Beispiel:

- ausreichend schlafen,
- regelmäßig essen,
- Zeit in der Natur verbringen,
- Nein sagen,

- Musik hören,
- lesen,
- spazieren gehen,
- lachen,
- bewusst atmen,
- das Handy auch einmal weglegen.

Selbstfürsorge muss nicht groß sein.

Sie muss regelmäßig sein.

Achte auf Deine innere Sprache

Selbstfürsorge bedeutet auch, freundlich mit Dir selbst zu sprechen.

Anstatt:

“Ich bin nie gut genug.”

frage Dich:

“Würde ich so mit einem Menschen sprechen, den ich liebe?”

Wahrscheinlich nicht.

Warum also mit Dir selbst?

Freundlichkeit beginnt nicht bei anderen.

Sie beginnt in Deinem eigenen Herzen.

Merkkasten

💛 **Selbstfürsorge ist keine Belohnung, nachdem alles erledigt ist.**

Sie ist eine tägliche Entscheidung, Dir selbst dieselbe Aufmerksamkeit, Liebe und Fürsorge zu schenken, die Du so selbstverständlich anderen gibst.

Reflexionsübung

Wann hast Du Dir zuletzt bewusst Zeit nur für Dich genommen?

Woran merkst Du, dass Dein innerer Akku leer wird?

Was gibt Dir wirklich neue Kraft?

Welche Form der Selbstfürsorge möchtest Du ab heute fest in Deinen Alltag integrieren?

Übung: Mein Selbstfürsorge-Plan

Schreibe fünf Dinge auf, die Dir guttun.

1.

2.

3.

4.

5.

Nun wähle mindestens **eine Sache**, die Du bereits heute umsetzen möchtest.

Nicht morgen.

Nicht nächste Woche.

Heute.

Denn Selbstfürsorge beginnt immer im gegenwärtigen Moment.

Gedankenimpuls

Du musst Dich nicht erst völlig erschöpfen, bevor Du Dir erlaubst, auf Dich selbst zu achten. Selbstfürsorge ist kein Luxus und kein Egoismus. Sie ist ein liebevolles Versprechen an Dich selbst: „Ich bin wichtig. Ich darf für mich sorgen. Und ich muss mich nicht selbst verlieren, um für andere da sein zu können.“ 

Kapitel 8

Dein Leben nach Deinen eigenen Werten gestalten

Grenzen sind der Anfang – nicht das Ziel

Vielleicht hast Du beim Lesen dieses Workbooks erkannt, dass Grenzen wichtig sind.

Doch Grenzen allein verändern Dein Leben noch nicht.

Sie schaffen zunächst Raum.

Raum für etwas Neues.

Die eigentliche Frage lautet deshalb:

Wie möchtest Du Dein Leben gestalten, wenn Du Dich nicht länger von Angst, Schuldgefühlen oder den Erwartungen anderer leiten lässt?

Denn ein Leben mit gesunden Grenzen bedeutet nicht nur, öfter Nein zu sagen.

Es bedeutet vor allem, bewusster Ja zu sagen.

Ja zu Dir.

Ja zu Deinen Werten.

Ja zu dem Leben, das wirklich zu Dir passt.

Was sind Werte?

Werte sind die Dinge, die Dir im Leben wirklich wichtig sind.

Sie sind Dein innerer Kompass.

Sie helfen Dir dabei, Entscheidungen zu treffen.

Sie geben Deinem Leben Richtung.

Und sie erinnern Dich daran, wer Du sein möchtest.

Beispiele für Werte sind:

- Ehrlichkeit
- Vertrauen
- Respekt
- Freiheit

- Liebe
- Mitgefühl
- Zuverlässigkeit
- Authentizität
- Verantwortung
- Mut
- Dankbarkeit
- Familie
- Gesundheit
- Wachstum

Jeder Mensch setzt andere Schwerpunkte.

Und genau das ist richtig.

Wenn Du gegen Deine Werte lebst

Vielleicht kennst Du dieses Gefühl:

Du sagst Ja, obwohl Du Nein meinst.

Du schweigst, obwohl Du etwas sagen möchtest.

Du bleibst, obwohl Du längst gehen möchtest.

Oft entsteht dabei ein innerer Konflikt.

Nicht, weil Du etwas falsch machst.

Sondern weil Dein Verhalten nicht mehr zu Deinen Werten passt.

Je häufiger wir gegen unsere eigenen Überzeugungen handeln, desto mehr verlieren wir den Kontakt zu uns selbst.

Entscheidungen werden leichter

Wenn Du Deine Werte kennst, musst Du nicht jede Entscheidung neu durchdenken.

Du kannst Dich fragen:

Passt das zu dem Menschen, der ich sein möchte?

Wenn Dein Wert Respekt ist...

...dann wirst Du Beziehungen meiden, in denen Respekt fehlt.

Wenn Dein Wert Ehrlichkeit ist...

...wirst Du aufhören, Dich selbst zu belügen.

Wenn Dein Wert Gesundheit ist...

...wirst Du Deine Grenzen ernster nehmen.

Werte geben Orientierung – besonders in schwierigen Zeiten.

Du darfst Dich verändern

Vielleicht waren Dir früher andere Dinge wichtig.

Das ist völlig normal.

Menschen entwickeln sich.

Erfahrungen verändern uns.

Mit jedem Lebensabschnitt können auch neue Werte entstehen.

Du musst nicht derselbe Mensch bleiben, der Du vor zehn Jahren warst.

Du darfst wachsen.

Und Du darfst Entscheidungen treffen, die heute besser zu Dir passen.

Ein Leben in Übereinstimmung

Stell Dir vor, Dein Denken, Fühlen und Handeln ziehen alle in dieselbe Richtung.

Du sagst, was Du meinst.

Du handelst nach Deinen Überzeugungen.

Du musst keine Rollen mehr spielen.

Keine Masken tragen.

Keine Erwartungen erfüllen, die gar nicht Deine sind.

Das bedeutet nicht, dass Dein Leben konfliktfrei wird.

Aber es wird ehrlicher.

Und oft auch leichter.

Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben

Nicht im Sinne von Überheblichkeit.

Sondern im Sinne von Verantwortung.

Du bist der einzige Mensch, der Dich Dein ganzes Leben begleitet.

Deshalb darfst Du Dich fragen:

Wie möchte ich mit mir selbst umgehen?

Denn genau diese Antwort entscheidet oft darüber, wie andere Menschen mit Dir umgehen.

Merkkasten

💛 **Ein erfülltes Leben entsteht nicht dadurch, dass Du allen gefällst.**

Es entsteht, wenn Du den Mut hast, nach Deinen eigenen Werten zu leben – auch wenn das bedeutet, manchmal einen anderen Weg zu gehen.

Reflexionsübung

Welche fünf Werte sind Dir im Leben am wichtigsten?

1.

2.

3.

4.

5.

Lebst Du diese Werte bereits?

Wo handelst Du noch gegen Deine eigenen Überzeugungen?

Welchen ersten Schritt möchtest Du ab heute gehen?

Übung: Mein persönliches Grenzversprechen

Schließe dieses Workbook mit einem Versprechen an Dich selbst ab.

Schreibe auf:

Ab heute verspreche ich mir...

Vielleicht schreibst Du:

”...meine Bedürfnisse ernst zu nehmen.”

”...Nein zu sagen, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt.”

”...meinem Herzen und meiner Intuition wieder zu vertrauen.”

”...mich selbst mit derselben Liebe zu behandeln, die ich anderen schenke.”

Bewahre dieses Versprechen gut auf.

Lies es immer wieder.

Denn jede Grenze, die Du setzt, ist ein Zeichen dafür, dass Du begonnen hast, Dich selbst wertzuschätzen.

Abschlussbotschaft

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du lernen wolltest, besser Nein zu sagen.

Ich hoffe, Du beendest es mit einer viel größeren Erkenntnis:

Grenzen sind kein Zeichen von Egoismus.

Sie sind ein Ausdruck von Selbstliebe.

Jedes Mal, wenn Du Deine Bedürfnisse ernst nimmst...

...Deine Zeit schützt...

...Deine Gefühle achtest...

...und für Dich einsteht...

...sagst Du Dir selbst:

„Ich bin wichtig.“

Und genau dort beginnt ein Leben, in dem Du Dich nicht länger verlierst, sondern immer mehr bei Dir selbst ankommst.

Eine Botschaft von Seelenmagie

Du musst Dich nicht kleiner machen, damit andere sich größer fühlen.

Du musst Dich nicht verbiegen, um geliebt zu werden.

Du musst nicht immer Ja sagen, um ein guter Mensch zu sein.

Du darfst Grenzen setzen.

Du darfst Deine Wahrheit leben.

Und Du darfst darauf vertrauen, dass die Menschen, die Dich wirklich lieben, nicht an Deinen Grenzen scheitern – sondern sie respektieren.

Alles Liebe für Deinen weiteren Weg.

Deine Seelenmagie – Deine Wegbegleitung ❤️



© **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung**

Alle Inhalte dieses Workbooks, einschließlich Texte, Übungen, Reflexionsfragen, Gestaltung, Grafiken, Illustrationen sowie der gesamten Konzeption, sind urheberrechtlich geschützt.

Dieses Workbook wird Dir **kostenlos** zur persönlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

Die private Nutzung ist ausdrücklich erlaubt.

Nicht gestattet sind insbesondere:

- der Verkauf oder Weiterverkauf dieses Workbooks oder einzelner Inhalte,
- die kommerzielle Nutzung jeglicher Art,
- das Kopieren, Vervielfältigen, Veröffentlichen oder Verbreiten der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung,
- das Verändern, Bearbeiten oder Umarbeiten der Inhalte sowie deren Weitergabe als eigenes Werk,
- die Nutzung der Inhalte für Seminare, Coachings, Kurse, Webseiten, Social-Media-Kanäle oder andere kommerzielle Angebote ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung,
- das Entfernen oder Verändern von Urheber-, Marken- oder Quellenhinweisen.

Dieses Workbook darf ausschließlich für den **persönlichen Gebrauch** gespeichert, gelesen und ausgedruckt werden.

Wenn Du dieses Workbook weiterempfehlen möchtest, freue ich mich sehr darüber. Bitte teile hierfür ausschließlich den offiziellen Download-Link und nicht die PDF-Datei selbst.

Vielen Dank, dass Du meine Arbeit wertschätzt und respektierst. Mit Deiner Unterstützung hilfst Du dabei, dass auch in Zukunft weitere kostenlose Workbooks, Bücher und Inspirationen von **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung** entstehen können.

© **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung**

Alle Rechte vorbehalten. ❤️