



Grenzen setzen und aushalten

Wähle einen Moment, in dem Du spürst, dass eine Grenze wichtig ist – sei es ein klares Nein, ein inneres Stop oder ein Bedürfnis, das Du benennen möchtest.

Notiere, was diese Grenze schützt und was sie Dir ermöglicht.

Erlaube Dir auch, die Gefühle zu benennen, die auftauchen, wenn Du die Konsequenzen dieser Grenze annimmst.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aroma-Anker

Begleite Deine Übung mit Ölen, die Dich stärken und stabilisieren können: Gathering zum Hineinspüren, Wacholder, Teebaum oder Oregano für klare Grenzen und – wenn das Aushalten der Konsequenzen herausfordert – Idaho Grand Fir, Schwarzfichte, Zypresse, Vetiver oder Valor als Anker.

Atme das gewählte Öl bewusst ein, während Du Deine Notizen schreibst, und wiederhole innerlich:

„Ich bleibe klar.“