GRENZEN SETZEN

ICH-BOTSCHAFTEN

Danke, aber ich habe gerade keine Kapazität dafür.

Ich kann das im Moment nicht tun, aber ich melde mich, wenn ich wieder Zeit habe.

Ich verstehe, dass das wichtig für dich ist, und ich brauche hier etwas anderes.

Ich brauche etwas Zeit für mich.

Nein.

Ich fühle mich damit nicht wohl, deshalb tue ich das nicht.

Lass uns darüber später sprechen. Ich brauche jetzt eine Pause.

Ich kann das im Moment nicht, aber vielleicht später.

Ich setze meine Grenzen, weil ich auf mich achte und meine Energie gut einteilen möchte.

Ich brauche Raum für meine eigenen Entscheidungen.

Ich darf meine Bedürfnisse ausdrücken. Das ist in Ordnung.

Ich kann nicht für die Gefühle anderer verantwortlich sein.