

Meine Bedürfnisse und Grenzen

Was brauche ich im Moment am meisten?

Ja

Nein

Ruhe

Unterstützung

Zeit für mich selbst

Gehört werden

Klare Grenzen

Die Ergebnisse

In welchen Situationen sage ich zu oft „Ja“?

.....

.....

.....

.....

In welchen Situationen wäre es besser, „Nein“ zu sagen?

.....

.....

.....

.....

FairCare Projekt | Erasmus+ KA220-ADU | Inklusion & Selbstbestimmung

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Dieses Werk ist unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

