

Kleines Quiz zum Thema Grenzen

Ist das eine gesunde Grenze?

1. „Ich brauche Zeit zum Ausruhen, bevor ich wieder helfen kann.“

☐ Ja

☐ Nein

2. „Ich muss immer Ja sagen, sonst habe ich ein schlechtes Gewissen.“

☐ Ja

☐ Nein

3. „Ich kann um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche.“

☐ Ja

☐ Nein

Welchen Satz könntest du im Alltag verwenden?