



Kompakt Workshop:

Grenzen setzen – Nein sagen

Gute Beziehungen brauchen Grenzen!



Leitung: Rita Jung



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Systemaufstellerin (DGfS)



DGfS
Deutsche Gesellschaft
für Systemaufstellungen
Anerkannte Lehrtherapeutin (DGfS)

Ich freue mich, diesen Workshop kurzfristig anbieten zu können! Falls er dich anspricht, melde dich bitte bei mir.

Du lernst:

- deine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen bewusst wahrzunehmen
- deine Grenzen ernst zu nehmen
- klare und stimmige Grenzen zu setzen
- Körpersprache und Worte bewusst einzusetzen
- die Grenzen anderer wertschätzend zu respektieren
- damit klar zu kommen, dass andere auch Grenzen ziehen
- bei dir zu bleiben – auch im Kontakt mit anderen

Ideal für Menschen, die:

- die Bedürfnisse anderer oft stärker spüren als die eigenen
- sich regelmäßig mehr um andere kümmern als um sich selbst
- unzählige Tipps und Lösungen für andere parat haben
- mit ihren Gedanken häufiger bei anderen sind als bei sich selbst
- sich eine tiefere Beziehung zu sich selbst und anderen wünschen

Was entsteht:

- mehr Selbstvertrauen, Klarheit und innere Ruhe
- eine neue Qualität in Beziehungen
- mehr Freiraum und Freiheit für deine eigenen Projekte und dein inneres Potential

Termin: Samstag, 22. November 2025

Uhrzeit: 10 bis 15 Uhr

Kosten: 100 EUR incl. Skript, Kaffee, Tee, Wasser, Obst, Knabbereien
(Bei Bedarf Sonderpreis möglich – bitte melden)

Ort: Systemische Praxis, Raum 17, Schweinfurter Straße 17, 96049 Bamberg

Weitere Informationen unter www.ritajung.de
Fragen und Anmeldungen an mail@ritajung.de oder 09503/5000200.

