

# ***Gesunde Grenzen von innen heraus***

Online-Kurs in 5 Modulen



Nicht nur für Empathen, für sehr viele Menschen ist es eine Herausforderung auf stimmige Art Grenzen zu setzen - oder auch nur schon seine natürlichen, gesunden Grenzen zu fühlen. Für Empathen ist dies aber oft besonders schwierig: die feine Wahrnehmung für die Befindlichkeit und Bedürfnisse anderer Menschen, macht Empathen anfällig dafür, sich im Kontakt mit anderen zu verlieren oder sich selbst zu übergehen.

**Wie kann ich als EmpathIn gesunde, robuste, stimmige und doch auch ausreichend flexible Grenzen entwickeln?**

Der Kurs antwortet auf diese Frage auf mehreren Ebenen:

Zum einen sehr **praxisnah**, mit erfahrungsbasierten Tipps und praktischen Übungen, die sich für Empathen bewährt haben. Wie sieht eine umfassende **Selbst-Fürsorge** für mich als Empath aus? Wie kann ich besser **bei mir bleiben** im Kontakt mit anderen? Wie kann ich Grenzen **kommunizieren**?

Darüber hinaus schauen wir uns die Ebene der **tieferen Zusammenhänge** an: Was bewegt mich dazu, mich für andere zu verausgaben? Welche verborgenden **Glaubenssätze** über mich und über Beziehungen sind in mir am Werk? Welche **inneren Anteile** bzw. inneren Kinder und inneren Antreiber gibt es in mir? Und wie kann ich sie **heilen**? Was wären stimmige, **freisetzende Alternativen** zu den momentanen Glaubenssätzen? Solche Aha-Momente und Erkenntnisse über tiefere Muster gehen Hand in Hand mit einem **Wachstumsprozess**. Der Kurs vermittelt praktische Methoden, um diesen Weg zu beschreiten. In jedem Modul finden auch **Live-Coachings** statt, die erleben lassen, wie sich tiefe innere Muster wandeln können.

So wird der Kurs ein Sprungbrett für persönliche Reifung, Heilung und **Selbstentfaltung**. Das Lernen von gesunden Grenzen bedeutet auch in eine viel tiefere und echtere **Verbindung mit sich selbst** zu kommen und letztlich sich Selbst zu finden! Hier liegt der grösste und nachhaltigste Schlüssel für gesunde Grenzen von innen heraus, und die Chance für einen sehr erfüllenden persönlichen **Entwicklungsweg**.

## **Organisatorisches**

### **Termine**

#### **Vorbereitungs-Weekend**

Der 2-tägige Workshop *self-connection I* gehört als **Grundlage** zum Online-Kurs dazu. Es werden grundlegende **Kompetenzen im Umgang mit sich selbst** vermittelt, die für den weiteren Kurs zentral sind. Zudem ist es die Gelegenheit die anderen KursteilnehmerInnen persönlich kennen zu lernen.

- Datum: Sa-So, 06.-07. September 2025
- Details siehe Flyer [\*self-connection-course I\*](#)

#### **Online-Kurs**

Jeweils am **Montagabend**, von **18:00h bis 20:00 Uhr**, mit kurzer Pause

- Modul 1: Mo, 15.09.25
- Modul 2: Mo, 22.09.25
- Modul 3: Mo, 29.09.25
- Modul 4: Mo, 06.10.25
- Modul 5: Mo, 13.10.25
- Puffer-Datum für Verschiebungen: Mo, 20.10.25

#### **Vertiefungs-Retreat (fakultativ)**

- Datum 3-Tages Retreat im Engadin: 23. – 26. Oktober 2025
- Details siehe Flyer [\*Self-Connection Course II\*](#)

### **Anmeldung**

Kosten für Vorbereitungs-Weekend *self-connection I* und Online-Kurs:

- 1250 CHF (Coaching-Klienten 1100 CHF)
- Frühbucher-Rabatt 15% bis am 1.Juni 2025

Für Fragen und Anmeldung kannst du mich kontaktieren bis am 17. August 2025

Herzlich, Barbara

