



# MINDSHIFT MASTERY

Sei du selbst und gewinne frische Energie

**Coursebook**

# Welcome

to **MindShift Mastery**

Sei du selbst und gewinne frische Energie



In diesem Coursebook findest du alle **Übungen** zum Mindo-Videokurs und **Bonusmaterial** für deine neue NEIN Strategie.

Außerdem bekommst du mit dieser Reise einen neuen und **positiven Zugang** zum Thema "**Grenzen setzen**".

Du wirst **Mut entwickeln** für dich und deine **Bedürfnisse einzustehen** und Entscheidungen treffen, die zu dir passen.

Freu dich auf **frische Energie**, ein **gestärktes Mindset** und **kraftvolle Schulmonate**, denn mit diesen 6 Schritten wird deine Selbstwirksamkeit gestärkt.

*Julia Herics*



# DAS IST DEIN FAHRPLAN

1. AKTUELLE SITUATION
2. GLAUBENSsätze
3. RESSOURCEN
4. WERTE
5. MENTALE STärke
6. SELBSTWIRKSAM SEIN
7. BONUS



# Is this you?

Yes/No

Ich mache Arbeiten, ohne dass ich es wirklich will.

Meist komme ich Kollegen weiter entgegen, als sie mir.

Ich mache mehr als andere Kollegen in der Schule.

Viele Kollegen würden mich als nett beschreiben.

Ich bekomme Arbeit, die sonst keiner will.

Für Supplierstunden stehe ich ohne Murren zur Verfügung.

Ich mache viel, damit andere eine hohe Meinung von mir haben.

Manchmal komme ich zur Schule- obwohl ich krank bin.



## THIS IS ME

Julia Herics  
Lehrerin  
Psychosoziale Beraterin  
Psychagogin

1:1 Begleitung für Lehrer\*innen  
Lerncoaching für Kinder und Jugendliche  
Psychosoziale Beratung

*Julia Herics*

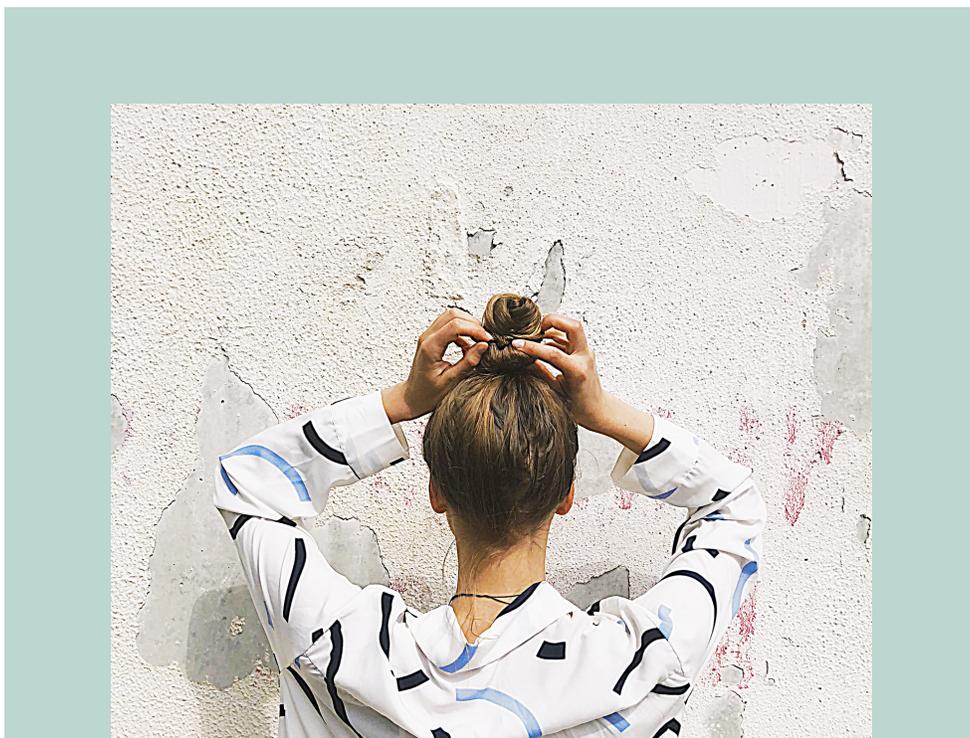
# Attention!

Egal ob du bei Hilfesuchen oder anstehenden Arbeiten JA oder NEIN sagst, das sind **Entscheidungen**.

Für ein gewinnbringendes Energiemanagement brauchst Du für dich passende Entscheidungen.

Wenn du dich **gegen deine Bedürfnisse** entscheidest, gegen deine Werte, dann wirst du auf Dauer **unzufrieden, angespannt und unausgeglichen**.

Deine **mentale und emotionale Gesundheit leiden** darunter, wenn du dich nur anpasst und deine Wünsche ignorierst.



Wenn wir **keine Grenzen** setzen und keine Entscheidungen treffen, schöpfen wir **nicht unser volles Potenzial** aus.

Auf Dauer sind wir nicht die Lehrperson, die wir gerne sein möchten und das **lähmt**.

Es gibt noch weitere **negative Auswirkungen**, wenn wir unsere Grenzen verschieben.

Diese zum Beispiel:

- Deine Schwächen werden ausgenutzt, denn du signalisierst: Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.
- Deine Bedürfnisse werden nicht respektiert.
- Ignorierst du deine Bedürfnisse über einen langen Zeitraum kann das zu Überlastung, Überforderung und zu chronischem Stress führen.
- Unser Selbstwert verringert sich mit jeder nicht getroffenen Entscheidung.
- Fehlende Grenzen führen zu Probleme, Missverständnisse und Konflikte in der Schule.
- Du kannst auf Dauer keine Entscheidungen mehr treffen und spürst deine Grenzen nicht mehr.



1.

# AKTUELLE SITUATION



# Rückschau Denke an die letzten 6 Monate!

In welcher Situation habe ich JA gesagt, obwohl ich NEIN dachte?



Wofür habe ich JA gesagt?



Was hat mich daran gehindert, NEIN zu sagen?



# Rückschau

Denke an die letzten 6 Monate!

Was war der Preis meines Jas?



Was wäre geschehen, wenn ich NEIN gesagt hätte?



In welcher Situation fällt es mir leichter, NEIN zu sagen?



# Ausblick

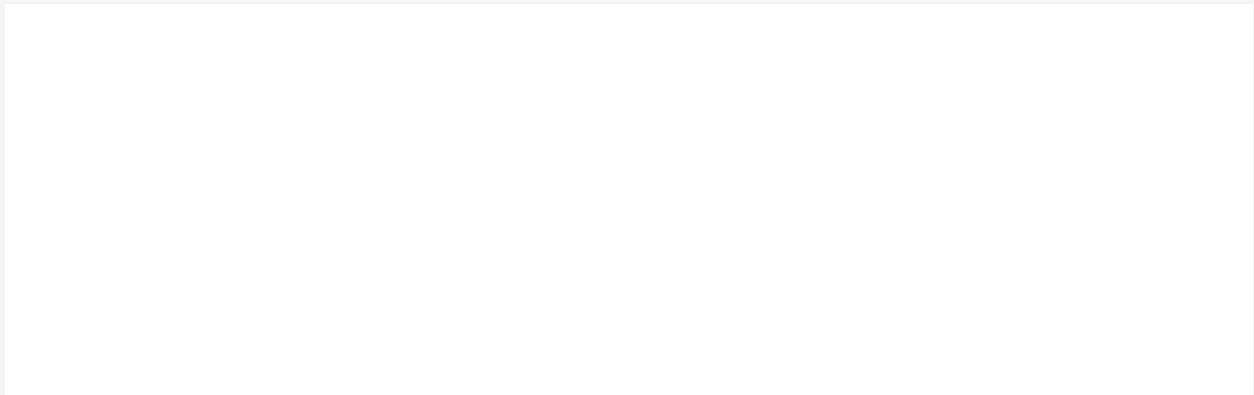
In welchen Situationen möchte ich NEIN sagen?

# Überlege Welche Sorgen begleiten dich?

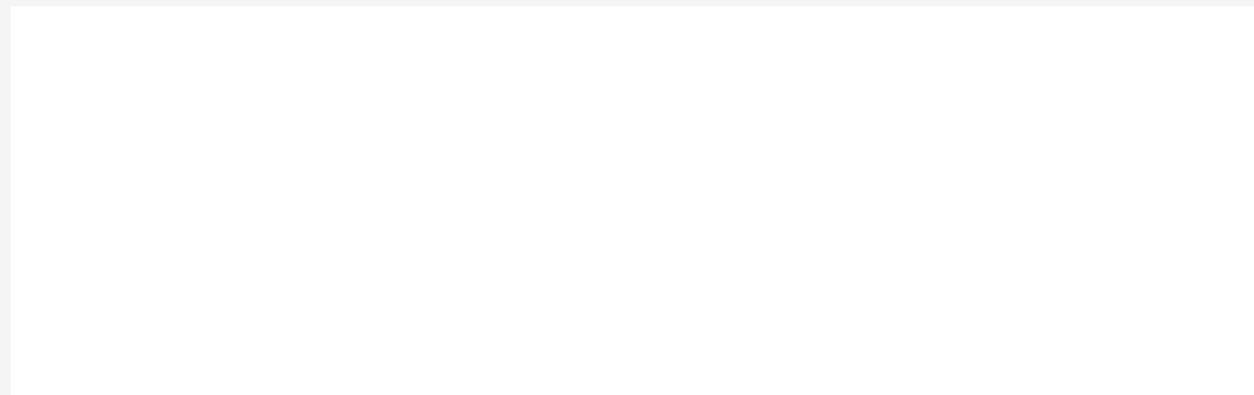
Wenn ich meinem Kollegen NEIN sage, habe ich Sorge davor, dass...



Es ist mir unangenehm eine Bitte auszusprechen, weil ...



Ich befürchte, dass... / Im schlimmsten Fall passiert...



2.

## GLAUBENSSÄTZE



# Glaubenssätze

CHECK LIST Welche Glaubenssätze treffen auf dich zu?

- ICH HABE ES NICHT VERDIENT, GLÜCKLICH ZU SEIN.
- ICH MUSS ALLE ZUFRIEDENSTELLEN.
- ICH BIN VERANTWORTLICH FÜR DAS WOHLERGEHEN ANDERER.
- ERST, WENN ES ANDEREN GUT GEHT, GEHT ES MIR GUT.
- ES IST UNHÖFLICH, EINE BITTE ABZULEHNEN.
- FRAUEN SIND BESCHEIDEN UND STELLEN DAS WOHL ANDERER AN ERSTE STELLE..
- WER NEIN SAGT, IST EGOISTISCH.
- ICH BIN NICHT GUT SO, WIE ICH BIN.
- NUR, WENN ICH MICH ANPASSE, WERDE ICH AKZEPTIERT.
- MEINE BEDÜRFNISSE SIND NICHT WICHTIG.
- WENN ICH ABSAGE, GEHÖRE ICH NICHT MEHR DAZU.
- WENN ICH NEIN SAGE, ENTTÄUSCHE ICH ANDERE.
- ICH DARF NICHTS VERPASSEN.
- ICH BIN NUR WERTVOLL, WENN ICH ETWAS LEISTE.
- ICH BRAUCHE VIEL BESTÄTIGUNG.
- ICH FÜHLE MICH NUR WOHL, WENN ICH GEBRAUCHT WERDE.

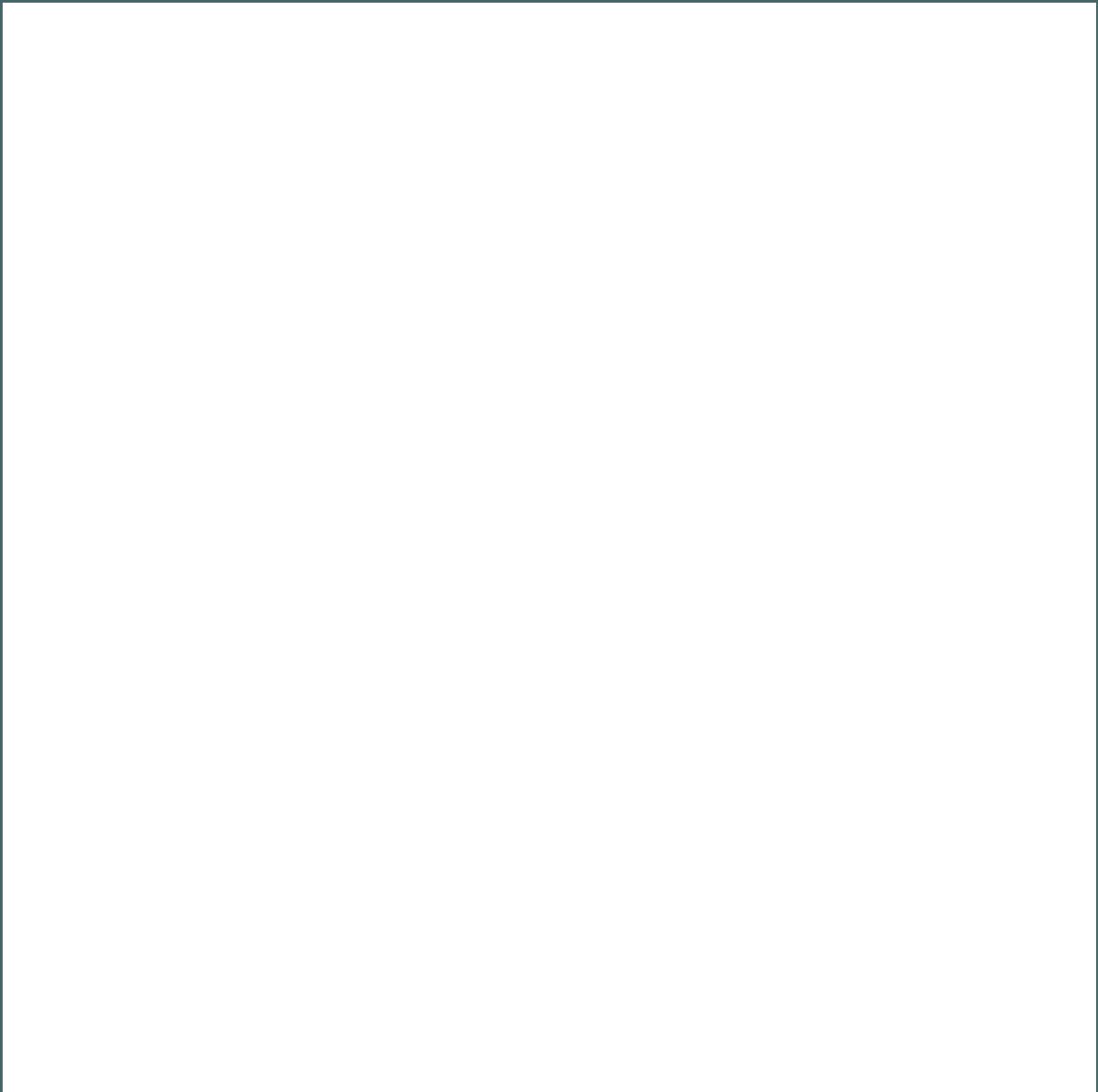
# Glaubenssätze

SCHREIB DAZU!

Welche Sätze fehlen noch?

Nach welchen Überzeugungen handelst du ?

Welche Gedanken sind in dir seit der Kindheit verankert?



# Glaubenssätze

## 3 Steps

1

### **3 Hauptsätze**

Bestimme zuerst drei Hauptsätze aus den letzten beiden Übungen. Welche Glaubenssätze beeinflussen dich im Erwachsenenalltag am stärksten?

2

### **Gültigkeit**

Überprüfe jeden dieser drei Sätze. Haben sie heute noch Gültigkeit? Ist das wirklich wahr, was ich denke? Und wenn ja, zu welchem Preis glaube ich weiterhin daran?

3

### **Sätze umdrehen!**

Wenn der Zeitpunkt für dich passt, drehe die Sätze ins Positive um.



Step 1

# Glaubenssätze

Das sind meine **3 Hauptsätze**



Überprüfe diese drei Hauptsätze auf ihre Gültigkeit.  
Das ist dann der Step 2.



Sammle Argumente und Beispiele für eine neue Wahrheit.  
Woran könnte ich heute als Erwachsener glauben?

# Step 2

## 1. Hauptsatz

Was ist der Gewinn, wenn ich an das glaube?

Was ist der Preis, den ich dafür bezahlen, wenn ich an diesen Satz glaube?

Was könnte eine neue Wahrheit sein, an die ich glaube?

Step 2

## 2.Hauptsatz

Was ist der Gewinn, wenn ich an das glaube?

Was ist der Preis, den ich dafür bezahlen, wenn ich an diesen Satz glaube?

Was könnte eine neue Wahrheit sein, an die ich glaube?

Step 2

## 3.Hauptsatz

Was ist der Gewinn, wenn ich an das glaube?

Was ist der Preis, den ich dafür bezahlen, wenn ich an diesen Satz glaube?

Was könnte eine neue Wahrheit sein, an die ich glaube?

# Step 3

**Dreh nun die Sätze ins Positive!**

1. Satz

2. Satz

3. Satz

3.

## RESSOURCEN



# Ressourcenpool

## Fragen

Was hat mir in den letzten Wochen in der Schule gut getan?

Welcher Bereich in der Schule freut mich zurzeit?

Habe ich Fähigkeiten, die mich von anderen abheben?

Was kann ich besonders gut? Was ist mir wichtig?

## Jetzt

Unterstreiche alle inneren Ressourcen mit einer Farbe  
(z.B. musikalisch sein, Sprachkenntnisse)

Unterstreiche mit einer anderen Farbe alle äußeren Ressourcen (z.B. Auto, Geld...)

# Meine Top 10 Ressourcen

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	



4.

WERTE



# Werte 1

## Fragen

Denke an Situationen, in denen du erfüllt, versunken und vollkommen lebendig warst. Welche Erlebnisse fallen dir da ein?

Mache Notizen und hol dir die Situationen noch einmal vor deinem inneren Auge her. Mache sie lebendig.

Sammle die Erlebnisse mit Stichwörtern.

ERLEBNIS 1	
ERLEBNIS 2	
ERLEBNIS 3	
ERLEBNIS 4	
ERLEBNIS 5	

# Werte 1

Stelle dir die Frage, welche Werte in diesen Momenten verwirklicht werden konnten. z.B. Erlebnis: Tennis - Werte: Sportlichkeit, Begeisterungsfähigkeit, Spontanität, Siegeswille

Unterstreiche dann deine Top 5 Werte - Welche 5 Werte fühlen sich spontan am passendsten an?

1	<u>ERLEBNIS</u>	<u>WERTE</u>
2	<u>ERLEBNIS</u>	<u>WERTE</u>
3	<u>ERLEBNIS</u>	<u>WERTE</u>
4	<u>ERLEBNIS</u>	<u>WERTE</u>
5	<u>ERLEBNIS</u>	<u>WERTE</u>

# Werte 2

Schau dir diese Liste an und streiche  
5 weitere Werte an, die dir wichtig sind.

Abenteuer	Freiheit	Originalität
Abwechslung	Freude	Perfektion
Achtsamkeit	Freundschaft	Pragmatismus
Aktivität	Fürsorglichkeit	Professionalität
Altruismus	Gelassenheit	Respekt
Anerkennung	Gemeinschaft	Ruhe
Ausgeglichenheit	Gerechtigkeit	Ruhm
Authentizität	Gesundheit	Schönheit
Bedeutung	Großzügigkeit	Selbsterkenntnis
Beliebtheit	Harmonie	Selbstvertrauen
Bescheidenheit	Herausforderung	Sensibilität
Besitz	Hingabe	Sicherheit
Besonnenheit	Höflichkeit	Sinn
Bewusstheit	Humor	Sinnlichkeit
Bildung	Idealismus	Spiritualität
Charme	Integrität	Spontaneität
Dankbarkeit	Klarheit	Stabilität
Demut	Komfort	Stärke
Distanz	Kontinuität	Status
Disziplin	Kontrolle	Teamgeist
Ehrlichkeit	Kreativität	Tiefgang
Eigenständigkeit	Lebendigkeit	Toleranz
Einfachheit	Lebensfreude	Unabhängigkeit
Einzigartigkeit	Leichtigkeit	Verantwortung
Empathie	Leidenschaft	Vergnügen
Enthusiasmus	Leistung	Vernunft
Entspannung	Liebe	Vertrauen
Entwicklung	Loyalität	Vielfalt
Erfahrung	Luxus	Vision
Erfolg	Macht	Wachstum
Expertise	Motivation	Wahrheit
Fairness	Muße	Weisheit
Familie	Mut	Wertschätzung
Fantasie	Nähe	Wissen
Flexibilität	Neugier	Wohlstand
Fleiß	Offenheit	Zugehörigkeit
Flow	Optimismus	Zusammenarbeit

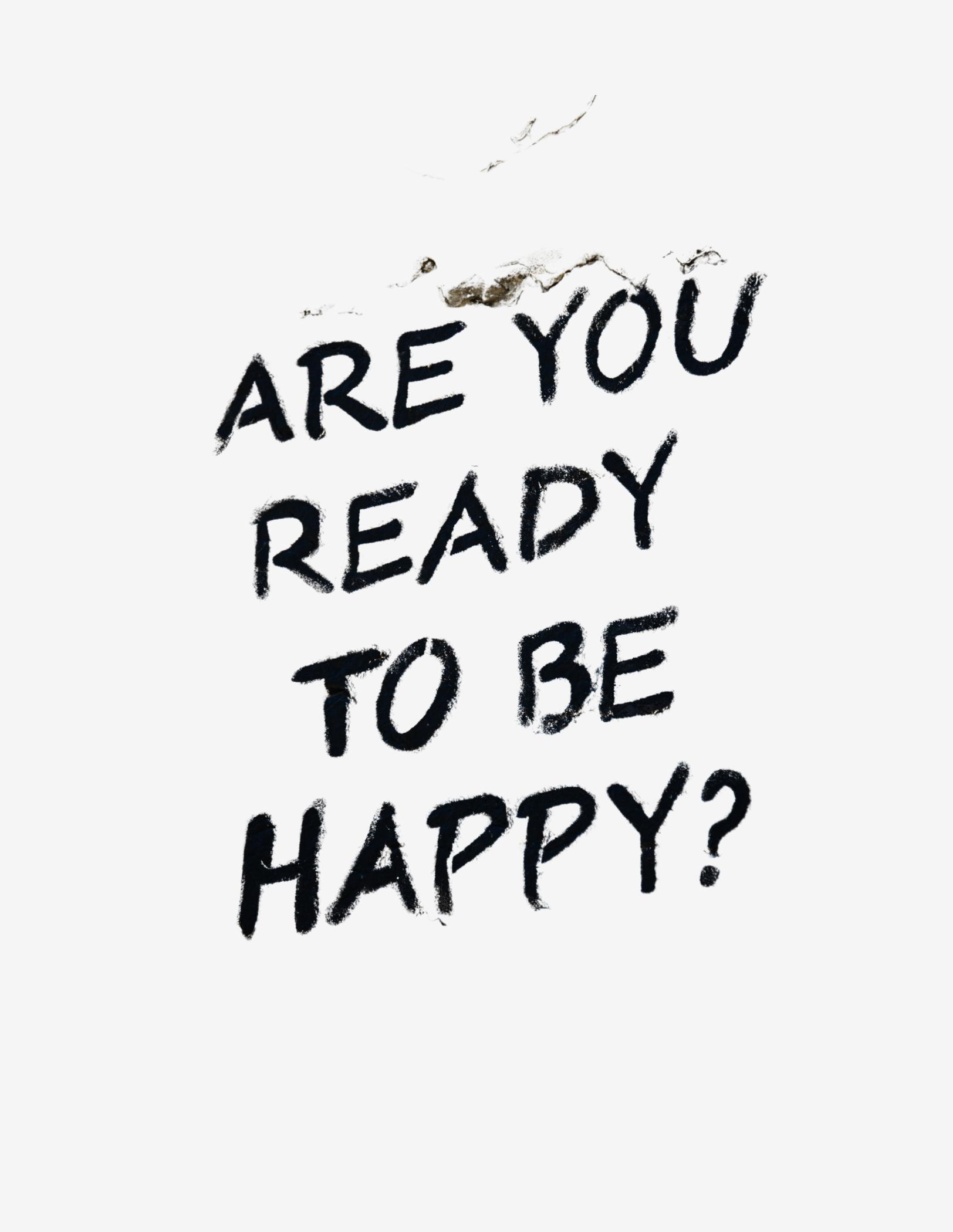


# Meine Top 10 Werte

## RANKING

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	





ARE YOU  
READY  
TO BE  
HAPPY?

5.

# MENTALE STÄRKE



# Grenze als Verbindung

Grenzen setzen heißt **Verbindung schaffen!**

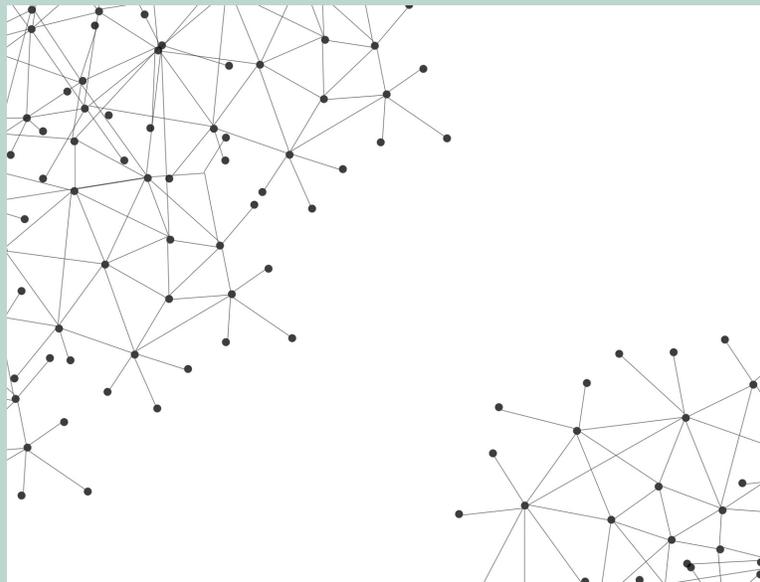
Sie sind Verbindungen zu deinem **Körper**, deinen **Bedürfnissen** und deinen **Ressourcen**.

Grenzen sind Verbindung zu deinen **Werten**.

Beim Grenzen Setzen verbindest du dich mit deiner **Energie**: Wofür reicht deine Energie?

Setzt du Grenzen, verbindest du dich mit deinen **Kolleg\*innen, Eltern, Schüler\*innen**.

Verbindung zu dir heißt:  
Klare Kommunikation statt Mauern



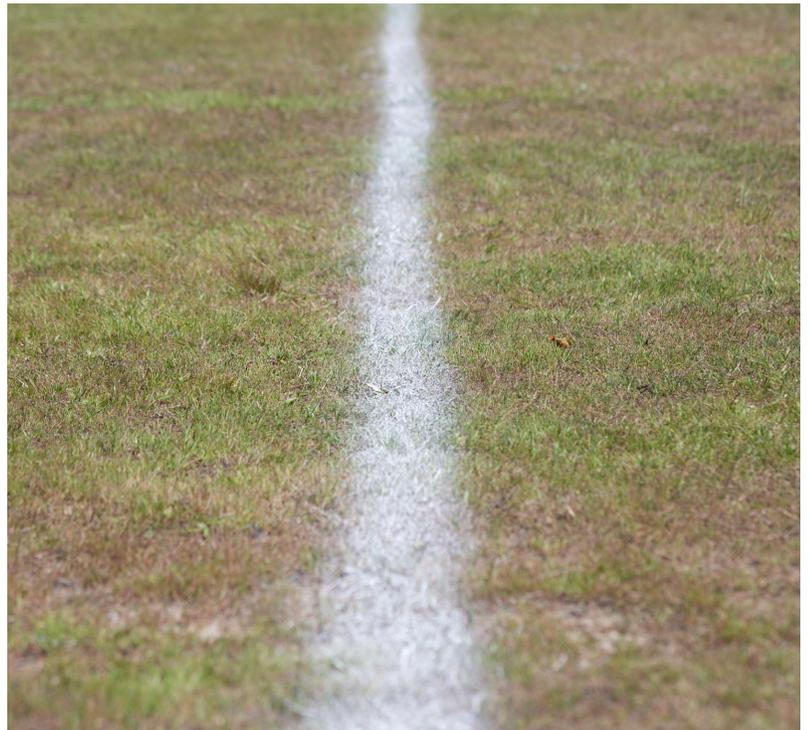
# Arten von Grenzen

Grenzen sind **individuell** und nur du kannst spüren, wo deine Grenzen liegen.

Wenn du deine Grenzen bestimmst, schaffst du **Orientierung und Klarheit.**

Du übernimmst **Verantwortung** für dein Wohlergehen.

- Körperliche Grenzen
- Mentale Grenzen
- Zeitliche Grenzen
- Emotionale Grenzen



Die verschiedenen Arten helfen dir, deine Grenzen zu definieren. Legst du deine Grenzen fest, kannst du diese auch selbstbewusster kommunizieren, du kannst dich auf deine Prinzipien berufen und damit dein mentales Wohlbefinden schützen.

# Arten von Grenzen

## Zeitliche Grenzen

Zeitliche Grenzen schützen dich davor ausgenutzt oder ausgelaugt zu werden. Du darfst überlegen, wer dich wann kontaktieren kann und wer deine Zeit in Anspruch nehmen darf. Wann bist du erreichbar? Auf welchem Weg sollen Eltern mit dir kommunizieren? Wann schaltest du dein Handy aus/an?



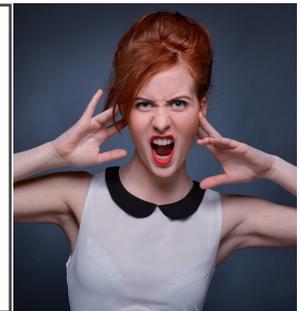
## Mentale Grenzen

Mentale Grenzen schützen dich einerseits davor, dass du dich nur anpasst und deine Wünsche zurückstellst. Du darfst eigenen Gefühle und Gedanken vertreten. Andererseits schützen uns diese Grenzen davor, dass wir uns nur einen Arbeitsweg erlauben und uns von anderen Wegen verschließen. Bist du mit deinen Werten verbunden, siehst du auch andere Möglichkeiten und kannst diese zulassen. Du öffnest dich wieder.



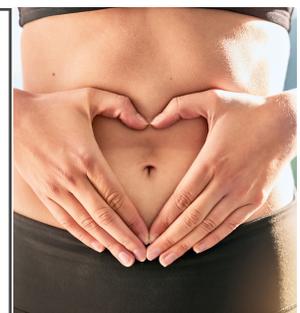
## Emotionale Grenzen

Emotionale Grenzen bewahren dich davor, dass du Gefühle eines anderen übernimmst oder die eigenen Bedürfnisse opferst, damit dein Gegenüber zufrieden ist. Sie schützen dich vor Herabsetzung. Es geht auch um deine Kapazität, Gefühle zu halten. Wie gehst du mit Wut um? Schluckst du sie oder erlaubst du dir deine Emotionen zu zeigen.



## Körperliche Grenzen

Körperliche Grenzen schützen dich vor unangenehme Kontakte. Wie soll mit dir umgegangen werden, wie sollen Kolleg\*innen/Eltern/Schüler\*innen mit dir sprechen? Diese Grenzen schützen dich aber auch davor, immer mehr von dir zu fordern und dich immer weiter zu pushen, obwohl es längst Zeit ist, Stopp zu sagen.



In welchem Bereich möchtest du Grenzen setzen?

Du findest jetzt zwei Beispiele, wie du deine Grenzen definieren kannst.

# Zeitliche Grenzen

Denke an Schüler\*innen, Kolleg\*innen und Eltern. Versuche zuerst deine Gedanken zu sammeln und lege dann Regeln fest.

---

Was ist für mich akzeptabel? Was ist für mich inakzeptabel?

---

---

Wann bin ich erreichbar? Auf welchem Weg bin ich erreichbar?

---

# Zeitliche Grenzen

Was brauche ich, damit ich in voller Energie unterrichten kann?

Das sind meine TOP Regeln - geordnet. Was ist mir sehr wichtig?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**REMINDER: WERDEN DIESE REGELN MEINEN WERTEN GERECHT?**

# Mentale Grenzen

Trau dich, diese Lehrperson zu sein, die du tatsächlich sein willst.  
Du darfst ALLES und Gegensätzlichkeiten sind gut!

---

Welche Rolle möchte ich in der Schule nicht mehr einnehmen?  
Wie will ich gesehen werden?

---

---

Welche Lehrkraft möchte ich tatsächlich sein?  
Wie zeigt sich das dann im Alltag?

---

# Mentale Grenzen

Was darf neu sein in meinem Schulalltag? Was darf mehr Raum bekommen? Denke dabei auch an deine Ressourcen!

Das sind meine TOP Gedanken. Das wünsche ich mir:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

---

**REMINDER: WERDEN DIESE REGELN MEINEN WERTEN GERECHT?**

# Not to Do - Liste

Nachdem du deine Grenzen definiert hast, kannst du dir überlegen, was du in Zukunft auf jeden Fall vermeiden möchtest.

Denke wiederum an Eltern, Kolleg\*innen oder Schüler\*innen.

In welche Falle möchtest du nicht mehr tappen?

Lies dir deine Liste immer wieder durch, damit du deine Wünsche nicht vergisst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6.

# SELBSTWIRKSAM SEIN



# Vorbild suchen

## Übung 1

Welche Person in der Schule kann gut Grenzen setzen? Wer zeigt ein erfolgreiches NEIN Verhalten? Geh auf Entdeckungsreise und beobachte, wer aus deinem Kollegium klar kommuniziert, was er/sie will, was nicht und wie die er/sie begründet.

Was macht diese Person gut?

Schreibe auf, was du erkennst und was dir gut gefällt.

# Ich bin mein Vorbild

## Übung 2

Reflektiere nach dem Motto:

“Wenn mein Vorbild das kann, dann kann ich das auch“.

Angenommen dir ist es auch schon einmal gelungen Grenzen zu setzen, ähnlich wie deinem Vorbild.

Wann und wo war das? Wie hat sich das angefühlt? Wie hast du das gemacht?

Was möchtest du in nächster Zeit wieder aktiv einsetzen?

# NEIN Strategie

Übung\_3

1	<b>VERSTÄNDNIS ZEIGEN</b> Starte positiv, zeige Mitgefühl und Verständnis. "Es tut mir Leid..." "Ich kann das nachvollziehen, dass..."
2	<b>KLARES NEIN AUSSPRECHEN</b> Zeige deinem Gegenüber, woran er/sie ist Sage klar und direkt NEIN, wenn du die Bitte ablehnst. Formuliere dein NEIN so positiv wie möglich - Nein sollte nicht am Anfang und nicht am Ende stehen. z.B. Leider nein, ich habe gleich einen Termin.
3	<b>ENTSCHEIDUNG BEGRÜNDEN</b> Begründe ganz kurz dein NEIN - ohne Rechtfertigung. Versuche in diesem Schritte einfach Verständnis und Akzeptanz hervorzurufen.
4	<b>ALTERNATIVE ANBIETEN</b> Zeige deinem Gegenüber trotzdem Hilfsbereitschaft und biete eine alternative Lösung an. Erbitte auch Bedenkzeit.
	<b>BEISPIEL</b> "Kannst du vielleicht die Pausenaufsicht übernehmen?" Antwort: <u>Leider, nein. Ich habe vorher eine ganz fordernde Klasse und das strengt mich sehr an. Ich brauch danach wirklich meine Pause. Frag mich einfach das nächste Mal wieder - dann springe ich ein.</u>



Probiers gleich aus! Schnapp dir einen **Freund oder eine Freundin** und spielt ein paar Mal die Nein Strategie durch!

7.

BONUS



# NEIN Experiment

## Übung 4

Suche in der kommenden Schulwoche aktiv Situationen, bei denen du Grenzen setzen könntest. Achte bei diesem Experiment darauf, was passiert, wenn du dann die Wörter: "eigentlich, vielleicht" verwendest oder wenn du dich sogar entschuldigst. Sende deine Botschaft bewusst unsicher (zupfe an deinem Kinn, höhere Stimmlage, unsicheres Lächeln, wegschauen).

Wie reagiert dein Gegenüber? Wie nimmt er dich wahr?  
Wie ist das für dich, wenn du so Grenzen setzt?

Notiere **deine Erfahrung. Schritt 1:**

1

# NEIN Experiment

## Übung\_5

Nun stelle dir vor, du hast Superkräfte.

Suche in dieser Schulwoche aktiv Situationen, bei denen du Grenzen setzen kannst. Jetzt sagst du dein Nein mit fester Überzeugung und du kannst auch gleich die NEIN Strategie probieren.

Sprich dabei mit tiefer Stimme, halte Blickkontakt und rede so, als wäre es völlig klar, dass der andere dein Nein akzeptiert.

Wie waren die Erlebnisse? Welche Unterschiede zum Schritt 1 merkst du?

Welche Wirkung hatte dein Nein mit Superkräfte?

Was lernst du aus diesem Experiment?

Notiere **deine Erfahrung. Schritt 2:**

2

# Verbindung zu dir!

Durch die Verbindung zu deinem Körper kannst du bewusster wahrnehmen, was du brauchst und wo es klarere Grenzen braucht. Die Verbindung zu dir ist ein wichtiger Schritt beim Grenzen setzen. Frage dich also oft, was du in deinem Körper spürst. So kannst du die Verbindung zu dir stärken:



## ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Yoga oder Atemübungen helfen dir deine Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen.



## SELBST FÜRSORGE

Aktivitäten, die dir Freude bereiten, helfen dir, Grenzen zu erkennen und zu setzen.



## SELBST BEWUSSTSEIN

Positive Affirmationen stärken dein Selbstvertrauen und dein Selbstbewusstsein. Je mehr du dich magst und respektierst, desto leichter fällt es dir, für dich einzustehen.

# NEIN Tipps # 1



## **BAUCHGEFÜHL**

Wohin tendierst du spontan? JA oder NEIN?

Stell dir eine Ampel vor und frage dich:

Steht sie auf Rot oder Grün?

Argumentiere mit dem Bauchgefühl: "Ich habe kein gutes Gefühl dabei, ..." Diese Antwort stärkt deine Selbstsicherheit und du bist nicht angreifbar- denn: Wer kann dein Gefühl widerlegen?



## **VERSCHAFFE DIR ZEIT**

Wenn du mit einer Bitte überrumpelt wirst, sage nicht automatisch JA. Verschaffe dir Zeit und antworte: "Lass mich bitte einen

Moment darüber nachdenken. Ich gebe dir gleich Bescheid."

Danach entscheide so, wie es für dich passt.



## **ALTERNATIVEN AUFZEIGEN**

Du sagst Nein bei Hilfesuchen und kannst dann dennoch deinen guten Willen zeigen, in dem du andere Vorschläge zur Hilfe anbietest oder andere Wege aufzeigst. Statt einfach nur Nein zu sagen, arbeitest du somit an der Lösung aktiv mit.



## **BERUFE DICH AUF PRINZIPIEN**

Dein Gegenüber nimmt dein Nein vielleicht persönlich auf.

Das kannst du vermeiden, wenn du dich auf Prinzipien berufst.

So kannst du das z.B. aussprechen: "Mein Nein hat nichts mit dir persönlich zu tun, ich habe die Abmachung mit meiner Familie getroffen; am Wochenende machen wir einen Ausflug und ich arbeite nicht an dem Schulprojekt."

Prinzipien sind nicht diskutierbar und dein Gegenüber nimmt es lockerer.

# NEIN Tipps # 2



## PERSPEKTIVENWECHSEL

Wir denken, dass der andere verliert, wenn wir Nein sagen. Das stimmt aber nicht. Manchmal dient ein Nein sogar beiden Seiten. Streiche daher die Vorteile für dein Gegenüber hervor, wenn du Nein sagst.



## NO DRAMA

Bitte entschuldige dich nicht mehr für deine Bedürfnisse. Dadurch erreichst du nur, dass der andere dein Nein wie ein Geständnis interpretiert. Er nimmt dich sogar als schuldig wahr. Je schuldbewusster du reagierst, desto mehr Schuld schreibt der andere dir tatsächlich zu. Du profitierst also mehr von einem lockeren Nein.



## SCHWEIGEN TUT NICHT WEH

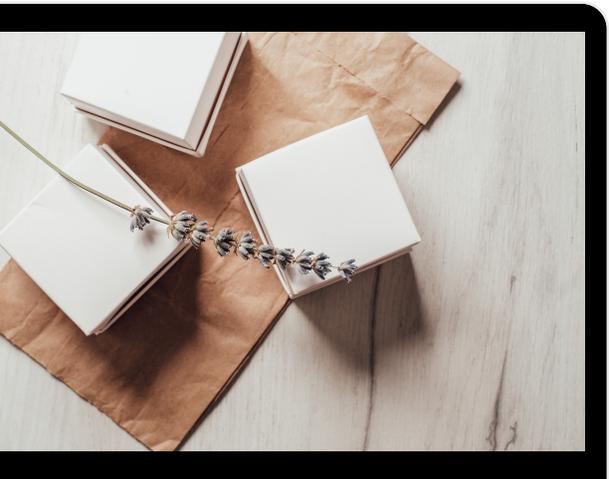
Sprichst du ein Nein aus, kann es dazu kommen, dass dein Gegenüber zunächst einmal schweigt und dich anstarrt. Die Verlockung ist groß, dass wir einknicken, weil wir glauben, dass der andere beleidigt ist. "Ich will doch nur..", sagen wir dann. Das schwächt unser Nein ab. Deshalb versuche die kurze Stille auszuhalten.



## ICH BOTSCHAFTEN

Bei Ich Botschaften kann niemand widersprechen. Das, was du empfindest, ist deine Sache und da gibt es keine Diskussionen. "Ich fühle mich überrumpelt, weil...!"

# Fazit



Gesunde und liebevolle Grenzen zu setzen schützt uns vor Überlastung und Ausbeutung; wir leben in Einklang mit unseren Bedürfnissen. Achten wir auf unser Wohlbefinden wird unsere emotionale und mentale Gesundheit gestärkt. Diese brauchen wir, um für die Schulkinder gut da sein zu können und um unser authentisches Lehrer\*innen ICH leben zu können.

Sehen wir Grenzen als Verbindungen, gewinnen wir Kontrolle zurück und können unsere Zeit, Energie und Ressourcen besser verwalten.

Grenzen setzen ist ein Prozess. Wir werden immer weiterlernen und mit jeder positiven Erfahrung entwickeln wir uns weiter. Wir schaffen Raum für persönlichen Wachstum.

Empower your boundaries!

Mit der **30 Tage Challenge** gehts weiter!



[juliaherics.at](https://juliaherics.at)

[beratung@juliaherics.at](mailto:beratung@juliaherics.at)

# Gratuliere!

Ich freue mich sehr mit dir, dass du dieses Selfcoaching absolviert hast. Schreib mir gerne, welche Veränderungen du in deinem Schulalltag erlebst. Ich bin ganz gespannt. Gib mir gerne auch Feedback zum Onlinekurs, nur so kann ich mich verbessern.

Mach gleich mit der **30 Tages Challenge** weiter, damit du ganz viele positive Erlebnisse sammelst. Sei aktiv und lasse deine Selbstwirksamkeit aufblühen.

Wenn du spürst, dass du gern persönlich und individueller mit mir arbeiten möchtest, dann melde dich bei mir für ein 1:1 Coaching.

Alles Liebe  
Julia



## Contact:

[juliaherics.at](https://juliaherics.at)

[beratung@juliaherics.at](mailto:beratung@juliaherics.at)

[instagram.com/julia.herics](https://www.instagram.com/julia.herics)