

## „Nein“ sagen ohne Schuldgefühle

Werden Sie von anderen ausgenutzt?

Fällt es Ihnen schwer, „Nein“ zu sagen?

Klare Grenzen sind wichtig, um ein ausgewogenes Leben zu führen.

Grenzen definieren, wer wir sind und wer wir nicht sind.

Die Unfähigkeit, angemessen Grenzen zu ziehen, ist für den Menschen schädlich. Und doch ist dieses eines der ernsthaftesten Probleme, gerade auch von Christen, weil sie denken, sie dürfen es aus Nächstenliebe nicht tun. Es gilt jedoch Grenzen in allen Lebensbereichen setzen zu können.

