

Teil IV: Hilfen bei Grenzerfahrungen

Hilfe suchen und annehmen, Gespräch, Austausch mit anderen (über die bedrückende Situation, Distanz suchen, auch andere machen diese Erfahrungen ...), Gebet über die Grenzen (erfahre Stärkung, lasse los, lerne Vertrauen), Tankstellen (Natur...) aufsuchen, der Lösung Zeit geben, mich an frühere Situationen erinnern (Erfahrungen), Grenzerfahrung schriftlich nieder schreiben und erneut reflektieren, einen anderen Weg suchen (neue Ideen zulassen), Gelassenheit nicht vergessen (akzeptieren von Grenzen), Hingabe an den Willen Gottes, Umkehr-Beichte, Verantwortung loslassen und auf Lob und Anerkennung verzichten, Mut zur Bruchstückhaftigkeit, Prioritäten setzen, delegieren, fähige Leute suchen (Es gibt sie!), Von Jesus lernen, entschleunigen, Psychohygiene, Humor (wenn er angebracht ist), Erfahrungen anderer hören, Gemeinschaft (Einsam bist du klein...; evtl. Vinzentinische Familie vorstellen), Blick auf andere richten, sich etwas Gutes tun, Selbstdisziplin, Gott im Menschen entdecken - Blick von oben - spiritueller Blick