

Sacred Boundaries

AUFBLÜHEN DURCH SETZEN VON
GRENZEN – STÄRKE FINDEN,
WACHSEN UND DEIN AUTHENTISCHES
SELBST LEBEN



bloom up, be you!



Herzlich Willkommen!

Schön, dass du hier bist!

Willkommen in deinem Sacred Boundaries-Workbook

Grenzen sind keine Mauern – sie sind eine Form der Selbstliebe. Sie schützen deine Energie, deine Werte und dein Wohlbefinden. Dieses Workbook hilft dir, deine eigenen Grenzen zu erkennen, klar zu kommunizieren und dich ohne Schuldgefühle für dich selbst einzusetzen.

Mit Reflexion, praktischen Übungen und sanften Techniken wirst du lernen, deine Grenzen bewusst zu setzen – nicht aus Angst, sondern aus Selbstrespekt.

Hier darfst du ausprobieren, wachsen und deine Stimme finden.

Ohne Druck. Ohne Rechtfertigung.

Du entscheidest, wo deine Grenzen liegen.

Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Distanz – es ist ein Akt des Mutes und der Selbstachtung.

Lass uns gemeinsam lernen, Nein zu sagen, damit dein Ja kraftvoll bleibt.

step by step. day by day.

little by little...

deine Burcu

bloom up. be you!



About Me

Hallo, ich bin Burcu –

studierte Traumatherapeutin, Sozial- & Traumapädagogin und staatlich geprüfte Neuromediatorin.

Menschen in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, ist nicht nur mein Beruf, sondern meine tiefste Berufung.

Mit über zehn Jahren Praxis Erfahrung und vielseitigen akademischen Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischem Coaching, EMDR, Brainlog und vielem mehr, ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit dir Lösungen zu finden, die Heilung und Wachstum ermöglichen.



Mein Leben hat mich viel gelehrt. Als Rollstuhlfahrerin mit der angeborenen Glasknochenkrankheit weiß ich genau, was es bedeutet, Herausforderungen zu meistern und Resilienz zu entwickeln. Diese persönliche Erfahrung schenkt mir eine besondere Empathie und lässt mich deine Kämpfe mit einem offenen, unvoreingenommenen Herzen sehen.

Ich kreiere einen Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst. Dein sicherer Ort, an dem alte Verletzungen heilen dürfen, neue Perspektiven entstehen und du deine eigene Stärke entdecken kannst. Meine Arbeit basiert auf einer Kombination aus Fachwissen, persönlichem Verständnis und einem tiefen Respekt vor deinem individuellen Weg.

Egal, wo du gerade stehst – ich bin da, um dich mit Herz und Expertise zu unterstützen. Gemeinsam gestalten wir eine Veränderung, die nicht nur auf der Oberfläche wirkt, sondern dein Leben langfristig bereichert. Du bist nicht allein. Lass uns diesen Weg zusammen gehen.



bloom up, be you!

Deine Burcu

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 1

DIE BEDEUTUNG VON GRENZEN

Warum sind Grenzen wichtig?

- Sie schützen deine emotionale und mentale Gesundheit
- Sie helfen dir, deine Bedürfnisse zu respektieren
- Sie stärken dein Selbstbewusstsein
- Sie fördern gesunde Beziehungen

Reflexionsfrage:

- In welchen Lebensbereichen fällt es mir schwer, Grenzen zu setzen? Warum?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. A faint, light-colored floral pattern is visible in the background, featuring large, stylized flowers in shades of pink and yellow. The paper appears to be a template or a page from a notebook.

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 2

EIGENE GRENZEN ERKENNEN

Übung: Dein persönlicher Grenzkompass

- **Nimm** ein Blatt Papier und notiere Situationen, in denen du dich unwohl gefühlt hast.
- **Überlege**, was genau dich gestört hat und warum.
- **Markiere** Muster – gibt es wiederkehrende Themen?

Tipp: Deine Grenzen zeigen sich oft durch körperliche oder emotionale Reaktionen wie Stress, Unwohlsein oder Ärger.

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 2

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 2

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 2

Journaling-Fragen:

- Wann habe ich meine Grenzen übertreten?

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 2

Journaling-Fragen:

- Wie hat sich das für mich angefühlt?

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 2

Journaling-Fragen:

- Wie kann ich das ändern?

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 3

NEIN SAGEN LERNEN – OHNE SCHULDGEFÜHLE

Techniken zum Nein-Sagen:

✓ **Direktes Nein:** „Nein, das passt für mich nicht.“

✓ **Alternativ-Angebot:** „Ich kann das nicht machen, aber ich kann dir in einer anderen Weise helfen.“

✓ **Verzögerungstaktik:** „Ich muss darüber nachdenken. Ich komme darauf zurück.“

✓ **Ich-Botschaften:** „Ich fühle mich überfordert, wenn ich das übernehme.“

Rollenspiel: „Wie sage ich Nein?“

1. Wähle eine herausfordernde Situation (z. B. eine zusätzliche Aufgabe im Job, eine Einladung, die du nicht annehmen möchtest).
2. Übe verschiedene Nein-Formulierungen.
3. Wiederhole es so oft, bis es sich natürlich anfühlt.

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 4

SCHUTZ UND SELBSTFÜRSORGE

Energetische Übung: Schutzblase visualisieren

1. Schließe die Augen und atme tief ein und aus.
2. Stelle dir eine schützende Blase aus Licht um dich herum vor.
3. Spüre, wie sie dich vor negativen Einflüssen schützt.
4. Sage dir innerlich: „Ich schütze meine Energie und meine Grenzen.“

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 5

GRENZEN IN DER PRAXIS STÄRKEN

Community-Task:

- Teile eine Situation, in der du erfolgreich eine Grenze gesetzt hast. Was hast du gelernt?
- Lies dir die Erfahrungen anderer durch und lasse dich inspirieren.

ABSCHLUSS-CHALLENGE:

Setze in den nächsten 7 Tagen bewusst eine Grenze und reflektiere deine Erfahrung.

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 5

Fragen zur Reflexion:

- Wie hat es sich angefühlt, die Grenze zu setzen?

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 5

Fragen zur Reflexion:

- Wie hat mein Umfeld darauf reagiert?

[illegible]

bloom up, be you!

Sacred Boundaries – Grenzen setzen

Ziel: Eigene Grenzen erkennen & respektvoll kommunizieren

KAPITEL 5

Fragen zur Reflexion:

- Was nehme ich daraus für die Zukunft mit?

[illegible]

bloom up, be you!

Selbstpriorisierung

Was ist achtsame Selbstpriorisierung?

Achtsame Selbstpriorisierung bedeutet, sich selbst bewusst und mitfühlend in den Mittelpunkt zu stellen, um die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen und zu respektieren.

Das Setzen von gesunden Grenzen ist ein zentraler Aspekt der achtsamen Selbstpriorisierung. Menschen, die in der Lage sind, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren, schützen nicht nur ihre emotionale und körperliche Gesundheit, sondern fördern auch ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.



- Selbstfürsorge
- Achtsamkeit
- Grenzen setzen
- Selbstmitgefühl
- Erholung
- Balance
- Innere Ruhe
- Selbstbewusstsein
- Selbstakzeptanz
- Reflexion

- Selbstachtung
- Nein sagen
- Eigenverantwortung
- Selbstbestimmung
- Selbstvertrauen
- Eigenliebe
- Prioritäten setzen
- Bedürfnisorientierung
- Respekt für dich selbst

WAS IST GESUNDER EGOISMUS?

Gesunder Egoismus bedeutet, sich selbst die Erlaubnis zu geben, eigene Bedürfnisse zu erkennen und auch mal „Nein“ zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen. Es ist ein Akt der Selbstachtung, der langfristig auch das Wohl anderer fördert.

bloom up, be you!

Gesunder Egoismus

Welche Gedanken und Gefühle kommen in dir auf, wenn du an Selbstpriorisierung denkst? Fühlst du dich dabei eher schuldig oder genießt du die Vorstellung?

Wähle einen Tag in der kommenden Woche und setze dir das Ziel, achtsamer auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten. Beantworte nach diesem Tag folgende Fragen:

Wann hast du dich selbst priorisiert?
Wann hast du es nicht geschafft und warum?

Was hat es dir gebracht, diesen Tag achtsam zu gestalten?

bloom up, be you!

Selbstreflexion

Notiere 3 Situationen, in denen du in der letzten Woche Schwierigkeiten hattest, „Nein“ zu sagen. Was hättest du anders tun können, um deine eigenen Bedürfnisse zu respektieren? Was hat dich daran gehindert, „Nein“ zu sagen? War es Angst vor Ablehnung, Schuldgefühle oder etwas anderes?

Situation 1 & Reflexion

Situation 2 & Reflexion

Situation 3 & Reflexion

bloom up, be you!

Gesunde Grenzen setzen:

Grenzen zu setzen ist essenziell für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Doch vielleicht kommt dir dieser Prozess besonders schwierig vor, gerade wenn du traumatische Erfahrungen gemacht hast. Gefühle von Unsicherheit, Angst oder Überforderung sind dabei nicht ungewöhnlich. Ich möchte dir heute zeigen, wie du durch achtsames Priorisieren deiner Bedürfnisse und das Setzen von Grenzen nicht nur Heilung erfährst, sondern auch deine innere Stärke und Lebensfreude stärkst.

WARUM SIND GESUNDE GRENZEN FÜR DICH WICHTIG?

Indem du Grenzen setzt, zeigst du dir selbst Respekt und Mitgefühl. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern drückt allein deine Wertschätzung für dich selbst aus. Wenn du lernst, deine eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen, bewahrst du nicht nur deine mentale und körperliche Gesundheit, sondern verbesserst auch deine Beziehungen zu anderen.

Vielleicht merkst du, dass es dir schwerfällt, "Nein" zu sagen, weil du dich schuldig fühlst oder Angst hast, abgelehnt zu werden. Diese Gefühle können tieferliegende Muster aus traumatischen Erfahrungen widerspiegeln, in denen du das Gefühl hattest, keinen Einfluss auf dein Leben zu haben. Grenzen zu setzen ist ein machtvoller Schritt, dich selbst wieder ernst zu nehmen und dein Leben nach deinen eigenen Bedürfnissen zu gestalten.

ACHTSAME SELBSTPRIORISIERUNG ALS SCHLÜSSEL ZU DEINER HEILUNG

Achtsame Selbstpriorisierung bedeutet, dich selbst bewusst in den Mittelpunkt zu stellen, ohne dabei andere zu vernachlässigen.

Es fordert dich auf, deine Bedürfnisse klar zu benennen und ihnen Raum in deinem Alltag zu geben. Dieser Weg ist kein Akt des Egoismus, sondern ein Geschenk der Selbstfürsorge, das langfristig auch dein Umfeld bereichert.

bloom up, be you!

Gesunde Grenzen setzen:

DIE GRUNDLAGEN ACHTSAMER SELBSTPRIORISIERUNG:

- **Praktiziere Selbstfürsorge:**

Plane regelmäßige Pausen ein, um dich körperlich und mental zu erholen. Kleine Momente der Ruhe können Großes bewirken.

- **Übe Achtsamkeit:**

Höre in dich hinein. Welche Bedürfnisse hast du gerade? Welche Gefühle tauchen auf? Indem du sie ohne Wertung beobachtest, gewinnst du Klarheit.

- **Stärke dein Selbstmitgefühl:**

Behandle dich selbst mit derselben Freundlichkeit und Geduld, die du einem guten Freund entgegenbringen würdest.

- **Setze klare Grenzen:**

Ein freundliches, aber bestimmtes "Nein" ist ein Zeichen der Stärke, das dir hilft, deine Energie zu bewahren.

SCHWIERIGKEITEN BEIM GRENZEN SETZEN ÜBERWINDEN

Vielleicht fühlst du dich unsicher, wenn es darum geht, deine eigenen Grenzen zu kommunizieren. Das ist völlig normal, besonders wenn du in der Vergangenheit gelernt hast, deine Bedürfnisse an letzte Stelle zu setzen.

Frage dich:

- Wovor hast du Angst, wenn du "Nein" sagst? Ist es die Furcht vor Ablehnung, vor Schuldgefühlen oder einer negativen Reaktion?
- Was hindert dich daran, deine Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen?
- Wie fühlen sich deine Beziehungen an? Unterstützen sie dich dabei, du selbst zu sein?

bloom up, be you!

Gesunde Grenzen setzen:

Eine Übung für dich:

Wähle einen Tag in den nächsten sieben Tagen aus, an dem du dich bewusst darauf fokussierst, deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu priorisieren. Am Ende dieses Tages notiere dir:

1. **Wann** es dir gelungen ist, dich selbst zu priorisieren.
2. **Wann** es schwierig war und warum.
3. **Was** sich durch diese Praxis für dich verändert hat.

UMGANG MIT SCHULDGEFÜHLEN

Viele Menschen, die lernen, Grenzen zu setzen, kämpfen mit Schuldgefühlen. Besonders wenn du traumatische Erfahrungen gemacht hast, könnten dir alte Muster vermitteln, dass deine Bedürfnisse weniger wichtig sind als die der anderen. Doch das stimmt nicht. Denke daran:

- Dein Wohlergehen ist genauso bedeutend wie das deiner Mitmenschen.
- Jedes "Ja" zu dir selbst schenkt dir Kraft und Energie.
- Deine Fähigkeit, Grenzen zu setzen, wird mit der Zeit wachsen, und deine Beziehungen werden davon profitieren.

DEIN SCHUTZSCHILD GEGEN ÜBERFORDERUNG: Achtsam Grenzen setzen

Wenn du traumatische Erlebnisse hinter dir hast, könntest du dazu neigen, dich schneller überfordert zu fühlen. Indem du klare, traumasensible Grenzen setzt, schaffst du dir Räume der Sicherheit und Kontrolle.

HIER SIND DREI SCHRITTE, DIE DIR HELFEN KÖNNEN:

1. Sag bewusst "Nein":

Wenn etwas nicht mit deinen Werten oder deinem Wohlbefinden im Einklang steht, erlaube dir, abzusagen.

2. Treffe bewusste Entscheidungen:

Überlege vor jeder Verpflichtung, ob sie wirklich notwendig ist oder dir eher Energie raubt.

3. Plane Pausen ein:

Deine Regeneration ist genauso wichtig wie jede andere Verpflichtung.

bloom up, be you!

Gesunde Grenzen setzen:

EINE TRAUMASENSIBLE HERANGEHENSWEISE AN DEINE GRENZEN

Als Traumatherapeutin weiß ich, wie herausfordernd es sein kann, neue Schritte in Richtung Heilung zu gehen. Es braucht Zeit, Geduld und Mitgefühl mit sich selbst. Jeder kleine Schritt, den du gehst, ist ein Vertrauensbeweis an dich selbst und ein Fortschritt auf deinem Heilungsweg.

- **Gehe langsam voran:**

Beginne mit einfachen Situationen, in denen du klarer kommunizieren kannst, was du brauchst oder nicht möchtest.

- **Hole dir Unterstützung:**

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Therapeuten, Coaches oder ein unterstützendes Umfeld können dir helfen.

- **Sprich liebevoll mit dir:**

Überwinde den inneren Kritiker, indem du dir selbst Mut zusprichst und deinen Fortschritt wertschätzt.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Grenzen zu setzen ist ein Zeichen deiner Stärke und Selbstachtung. Es zeigt, dass du dich selbst wichtig nimmst und bereit bist, für dein Wohlbefinden einzustehen.

Plane daher einen Tag, an dem du achtsam auf dich selbst hörst und erste kleine Schritte im Setzen von Grenzen ausprobierst.

Erinnere dich daran:

Du verdienst es, gesehen, respektiert und gehört zu werden – von dir selbst und von anderen.

Beginne heute, dir mehr Raum für dich selbst zu schaffen.

Ich begleite dich dabei gern bei **Bloom Up Be You** – mit Wertschätzung, Empathie und wissenschaftlicher Expertise.

bloom up, be you!

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Oder?

Welche Gefühle steigen in dir auf, wenn du an Selbstpriorisierung denkst?

Fühlst du dich dabei wohl oder schwingen Unsicherheiten oder Zweifel mit?

Was würde es für dich bedeuten, dir selbst Raum zu geben und deine Bedürfnisse an die erste Stelle zu setzen?

bloom up, be you!

Achtsamkeit und Selbstliebe für dich üben

Wenn du dir vorstellen könntest, einen Tag in dieser Woche ganz achtsam für dich zu gestalten, wie könnte dieser aussehen?

Welche kleinen Momente kannst du nutzen, um an diesem Tag ganz bei dir zu sein und auf dich zu hören?

Was könntest du am Ende des Tages tun, um diesen Moment bewusst zu reflektieren und wertzuschätzen, wie du auf dich geachtet hast?

bloom up, be you!

Drei Situationen, in denen dir dein „Nein“ schwerfiel Rückblick

An welche drei Situationen aus der letzten Woche erinnerst du dich, in denen es dir schwerfiel, „Nein“ zu sagen?

Was hat dich an jedem dieser Momente gehindert, deine Grenzen klar zu setzen?

War es Angst, Schuldgefühle oder das Bedürfnis, jemand anderem gerecht zu werden?

Welche Konsequenzen hatte es für dich, in diesen Momenten „Ja“ statt „Nein“ zu sagen?

bloom up, be you!

Genieße dein Trainingslager. Für die Zukunft lernen:

Was hättest du in diesen Situationen gebraucht, um sicherer „Nein“ sagen zu können?

Welche Strategien oder inneren Ressourcen kannst du dir vorstellen, um dich beim nächsten Mal zu stärken?

Wie fühlt es sich an, wenn du dir erlaubst, beim nächsten Mal klare Grenzen zu setzen?

bloom up, be you!

Unterschiedliche Blickwinkel entwickeln

Welche inneren Überzeugungen oder äußeren Einflüsse hindern dich vielleicht daran, dich selbst an erste Stelle zu setzen?

Wie könntest du üben, dir diese Überzeugungen liebevoll anzuschauen und nach und nach loszulassen?

Was wären kleine erste Schritte, um achtsam mit deiner Selbstfürsorge zu beginnen, ohne dich unter Druck zu setzen?

bloom up, be you!

Nimm dir Zeit, dich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, und erlaube dir, ohne Eile zu reflektieren.

Du bist auf dem Weg, dich selbst mit Mitgefühl und Verständnis zu begleiten.

DU bist es sowas von Wert gut für dich zu sorgen!

Du hast nur dieses eine Leben, es ist Zeit aufzublhen.

Du bist gut genug wie du bist und hast es verdient!

Ich bin sehr stolz auf dich und glaube an dich!



bloom up, be you!

Notizen

Lined area for notes, consisting of 28 horizontal dotted lines.

bloom up, be you!

Notizen

A large rectangular area with rounded corners, filled with horizontal dotted lines for writing. The background of the entire page is a light teal color with a faint, artistic illustration of various flowers and leaves in shades of pink, purple, and yellow.

bloom up, be you!

Notizen

Handwriting practice lines on a light blue background. The page features a central white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The background is decorated with faint, watercolor-style illustrations of various flowers, including purple and yellow blooms, and green foliage.

bloom up, be you!

Notizen

Handwriting practice lines on a light blue background. The page features a central white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The background is decorated with faint, watercolor-style illustrations of various flowers, including purple and yellow blooms, and green foliage.

bloom up, be you!

Notizen

Handwriting practice lines on a light blue background. The page features a central white rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The background is decorated with faint, watercolor-style illustrations of various flowers and leaves in shades of pink, purple, and yellow.

bloom up, be you!

Notizen

Lined area for notes, consisting of 28 horizontal dotted lines.

bloom up, be you!

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, contained within a light blue rounded rectangular box.

bloom up, be you!

Danke für dein Vertrauen!

Lass uns weiterhin gemeinsam deine
Wünsche wahr werden lassen!

**BUCHE DIR EINEN
PERSÖNLICHEN
KOSTENLOSEN CALL**



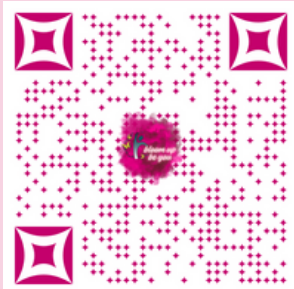
**SCHREIBE MIR
EINE E-MAIL**



**FOLGE MIR AUF
INSTAGRAM**



**STÖBERE AUF MEINER
WEBSITE UND TRAGE
DICH IN MEINEN
NEWSLETTER EIN**



**SEI DABEI IN MEINER
SKOOL-COMMUNITY – DEIN
SICHERER RAUM FÜR
HEILUNG, WACHSTUM UND
AUTHENTIZITÄT!**

