



Mutual Respect & Boundaries

age group
18-20



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Gegenseitiger Respekt und Grenzen	2
Gesunde Grenzen in Beziehungen: ealthy	3
Gesunde Grenzen: Grenzen setzen und respektieren	4
Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheit	5
NEUZIEHUNG DER GRENZEN MIT ERWACHSENEN KINDERN	6



Gegenseitiger Respekt und Grenzen



Gesunde Grenzen sind unsichtbare Schilde, die davor schützen sollen, von anderen benutzt, manipuliert oder verletzt zu werden. Sie sind ein Zeichen von Selbstachtung und zeigen Ihre persönlichen Grenzen auf, die festlegen, wie Sie behandelt werden möchten. Ein hervorragendes Mittel, um die Fallstricke unausgewogener Beziehungen zu vermeiden. Unsere Beziehungen sind der Grundstein für unsere Lebenslektionen. Sie sind unsere größten Lehrmeister, daher müssen wir unsere Werte mit dem unsichtbaren Seil der Selbstverteidigung schützen. Das Schaffen von Grenzen ist ein Akt der Selbstliebe, der oft die Wurzel des größten Leids ist, wenn er nicht vorhanden ist und durchgesetzt wird. Der Schlüssel zu einem gesunden körperlichen, emotionalen und psychologischen Wohlbefinden liegt in der Aufrechterhaltung dieser Grenzen.



Gesunde Grenzen in Beziehungen: ealthy



Gesunde Grenzen sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Beziehung. In diesem Video der Healthy Relationships Initiative erfahren Sie einige Tipps, wie Sie in allen Arten von Beziehungen gesunde Grenzen setzen und aufrechterhalten können.

[Watch the video](#)



Gesunde Grenzen: Grenzen setzen und respektieren

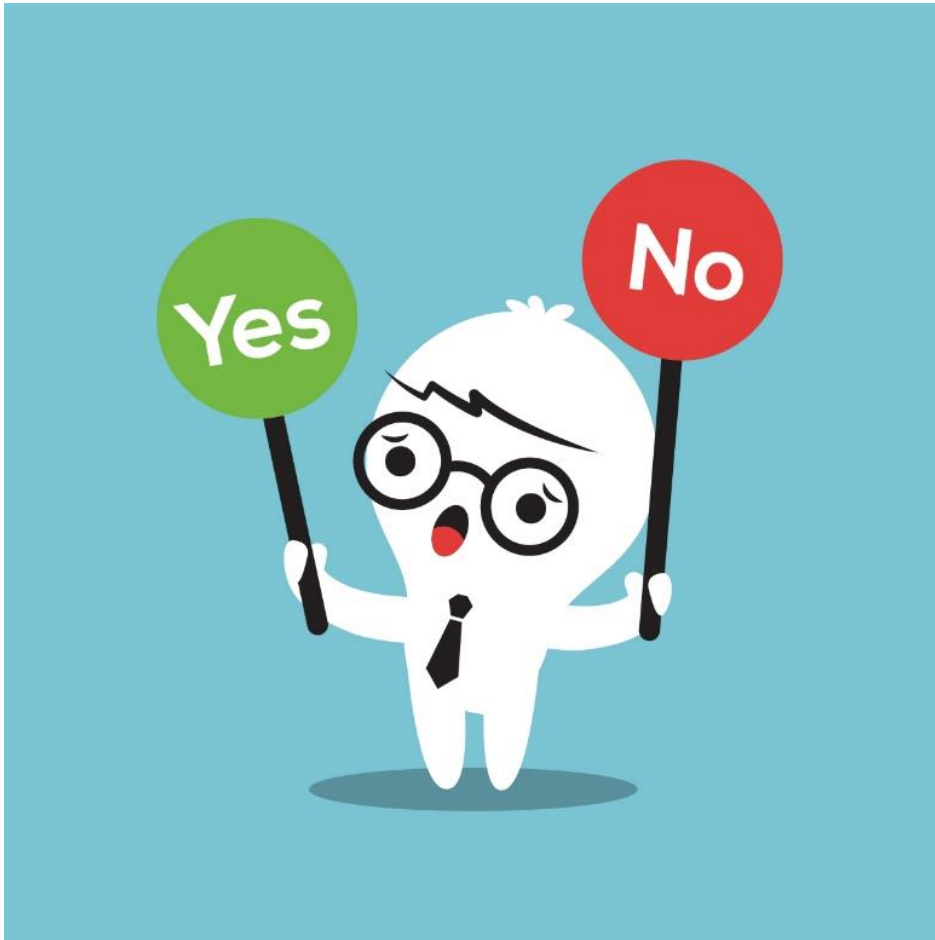


Grenzen sind im Grunde mentale, emotionale oder physische Grenzen, die Sie zwischen sich und einer anderen Person setzen, damit Sie als Individuen glücklich zusammenleben können. Sie legen die Erwartungen für beide Partner in einer Beziehung fest, egal ob es sich um Mitbewohner, alte Freunde oder neue Partner handelt. Sie helfen auch dabei, das unangenehme Spiel "Was will mein Freund/Partner von mir?" zu vermeiden.

[Read more...](#)



Aktivitäten zur Stärkung der Gesundheit



Das Verständnis gesunder Grenzen kann Teenagern helfen, gute Entscheidungen in ihren Beziehungen zu treffen und sie vor negativem Gruppendruck zu schützen. Da das Konzept der Grenzen für einige jüngere Teenager zu abstrakt sein kann, können Aktivitäten mit konkreten Beispielen, wie Menschen persönliche Grenzen setzen und Vertrauen aufbauen, ein nützliches Lehrmittel sein..

[Read more...](#)

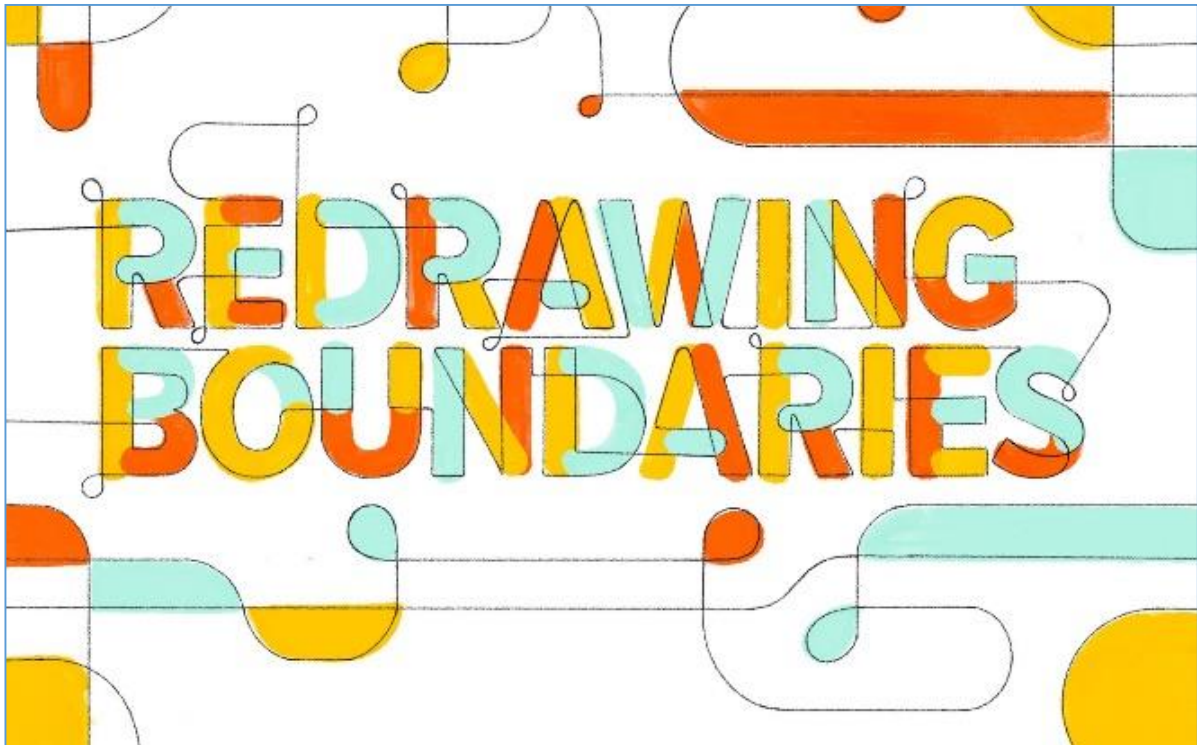


Regeln, Grenzen und ältere Kinder: Wie man mit einem erwachsenen Kind, das zu Hause lebt, umgeht

Leben Sie mit einem erwachsenen Kind zusammen? Wenn Sie in ständigem Konflikt mit einem älteren Kind stehen, sei es wegen der Sperrstunde (soll es eine haben oder nicht?), der Jobsuche oder des Alkoholkonsums, gibt James Lehman Ratschläge, wie Sie vernünftige Grenzen setzen und Ihr Kind zu Verantwortung und Unabhängigkeit erziehen können..

[Read more...](#)

NEUZIEHUNG DER GRENZEN MIT ERWACHSENEN KINDERN



[Visit website](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159