

Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht oder überschritten ist?  
Warnsignale, die mir zeigen können, wo meine Grenze ist:

## Gedanken

- ▶ Ich kann nicht mehr richtig zuhören.
- ▶ Ich bin zu sehr mit mir selbst beschäftigt.
- ▶ Das Thema/Problem des anderen konfrontiert mich zu sehr mit eigenen Problemen. Es geht mir zu sehr an die Substanz.
- ▶ Ich bin ungeduldig. Es dauert mir zu lange.
- ▶ Ich würde gerne gehen.
- ▶ Meine Gedanken schweifen ab. Ich denke: „Jetzt ist mein ganzer Tagesplan durch einander“. Ich überlege, wie ich gleich die verlorene Zeit wieder einsparen kann.
- ▶ ...

## Körperliche Symptome

- ▶ Ich bin nervös.
- ▶ Ich werde müde, apathisch.
- ▶ Ich fühle geistige Leere, kann mich nicht konzentrieren.
- ▶ Die Hände beginnen zu schwitzen, werden nass oder kalt.
- ▶ Ich bekomme einen roten Kopf, Kopfschmerzen oder andere Schmerzen.
- ▶ Muskeln verkrampfen sich, ich ziehe die Schultern hoch, spanne die Waden an, wippe mit dem Fuß
- ▶ In der Brustgegend erlebe ich ein beklemmendes Gefühl.
- ▶ Der Hals schwillt an.
- ▶ ...

## Verhalten

- ▶ Ich beisse die Zähne zusammen. Ich ziehe die Schultern hoch.
- ▶ Ich atme kräftig aus oder ich halte die Luft an.
- ▶ Ich werde ganz ruhig oder ziehe mich zurück.
- ▶ Ich bin gereizt. Ich reagiere aggressiv oder laut.
- ▶ Ich spreche schneller. Ich mache mehr Fehler.
- ▶ ...