



## Reflexion persönlicher Grenzen



Es gibt Situationen, in denen wir im Rahmen unserer Tätigkeit an Grenzen stoßen. Diese Grenzen wahrzunehmen und angemessen mit ihnen umzugehen, ist ein zentrales Merkmal von Professionalität. Das Arbeitsblatt lädt Sie ein, sich mit diesen Grenzen und herausfordernden Situationen auseinanderzusetzen.

### 1. Ich kenne Situationen, in denen ich in meiner Arbeit in den Frühen Hilfen an meine Grenzen komme.

Häufig

Manchmal

Eigentlich nie

Bemerkung/Erläuterung/Beispiele:

---

---

---

---

---

---

---

---

### 2. In welcher Situation ist es mir bereits gelungen, eine herausfordernde Grenzsituation zu bewältigen?

Bemerkung/Erläuterung/Beispiele:

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Einschätzung durch:



**3. Welche Arten von Grenzen sind mir vertraut?**

**Zeit**

(z. B. »Zu viel zu tun.«)

**Konflikte im Team**

(z. B. »Ich geh da gar nicht mehr gern hin.«)

**Emotional belastende Themen und Situationen**

(z. B. »Das nimmt mich persönlich sehr mit.«)

**Fachliche Grenzen**

(z. B. »Ich weiß nicht, was ich in und mit dieser Familie noch wirkungsvoll machen kann.«)

Sonstiges?

Welche Grenzen fordern mich besonders heraus?  
Mit welchen Grenzen kann ich gut umgehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Wie reagiere ich, wenn ich merke, dass ich an eine Grenze stoße (z. B. für Ausgleich sorgen, mir Beratung holen, mit einer Kollegin/einem Kollegen sprechen, Kontakt zu meiner Leitung aufnehmen etc.)?**

Bemerkung/Erläuterung/Beispiele:

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hinweis:**

**Bitte zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen. Grenzen anzuerkennen ist Ausdruck von Professionalität!**

Datum:

Einschätzung durch: