



REFORMIERTE KIRCHGEMEINDE MÜNCHENSTEIN

## Internes Self-Boundary Awareness Training (SBAT)



**Entdecken Sie Ihre Ich-Grenze!  
7-wöchiger Kurs**

**12. Januar bis 23. Februar 2022  
jeweils mittwochs von 19:30h -21:00  
Samstag 5. Februar 2022  
von 9:00h – 12:00h**

**Im 7-wöchigen strukturierten Ich-Grenzstärkungstraining (kurz SBAT)** wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch über einen psychischen Innenraum verfügt. Dieser Innenraum kann auch mit einem Garten verglichen werden. Im Kurs lernen Sie ihren persönlichen Garten und ihre Grenzen zu schützen und ein Bewusstsein für das Innere und das Äussere zu entwickeln. Auch die Bibel bietet uns viele verschiedene Bilder von Gärten und erzählt anhand anschaulicher Geschichten, wie man mit Grenzverletzungen umgehen kann. Diese Weisheiten sollen im Kurs auch einfließen. Wir laden Sie ein, sich mit uns auf die Suche nach dieser Ich-Grenze zu begeben und dadurch positive Veränderungen im Alltag wahrzunehmen. Es lohnt sich!

### **Kursleiterin**

Monika Heitz, Diploma in Sozialarbeit lic. Phil.,  
Based Awareness Coach und Counselor  
(BBACC), Mitglied der Kirchgemeinde  
Münchenstein

## **Ziel**

Das Grenztraining zielt darauf ab, den Teilnehmenden zu ermöglichen, dass:

- sie die Ich-Grenze wahrnehmen, würdigen und anderen gegenüber signalisieren können
- sie auf sie zukommende, stärkende oder hemmende Stimuli bewusst filtern können
- sie das Beisichsein und das nicht Beisichsein bewusst unterscheiden können
- sie eigene Gefühle, Erfahrungen und Bilder wahrnehmen und wertschätzen können
- sie eigene Werte und Ansichten vertreten und gleichzeitig fremde Ansichten respektieren können
- sie diese soziale Fähigkeiten in der Familie, in der Paarbeziehung und am Arbeitsplatz leben dürfen.

## **Voraussetzung**

**Teilnehmer müssen bereit und motiviert sein, während 7 Wochen täglich 20 Minuten zu üben.** Dieses «Commitment» ist wichtig für den Lernerfolg.

## **Trainingsmaterial**

Buch mit CD für euer privates Training  
Wer mehr über den Kurs wissen möchte, kann dies unter [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch) oder [www.grenzbewusstsein.ch/self-boundary-awareness-training](http://www.grenzbewusstsein.ch/self-boundary-awareness-training)

## **Kosten**

100 Fr. (Normalpreis ohne kirchliche Subvention 700 Fr.)

## **Ort**

Reformiertes Kirchgemeindehaus,  
Lärchenstrasse 3

## **Anmeldung**

Bitte bis 5. Januar 2022 an Sozialdiakonin  
Annina Liechty [a.liechty@refk-mstein.ch](mailto:a.liechty@refk-mstein.ch)