

**Seit 2023 begleitet Caroline Günther
Mitarbeitende der Universität Göttingen im Rahmen des
betrieblichen Gesundheitsmanagements mit mehreren Workshops pro Jahr.**

z.B. Workshop: Mut zum Selbst – Gesunde Abgrenzung

Grenzen zu setzen ist wichtig für alle Beziehungen im Leben, ob beruflich, privat oder zu uns selbst. Um uns nicht überfordert zu fühlen oder im ständigen Arbeits-Hamsterrad unterzugehen, ist es wertvoll gesunde Grenzen zu setzen. Dafür ist es notwendig, sich mit den eigenen Grenzen zu beschäftigen, sich selbst gut zu kennen, um sich gesund abzugrenzen.

In diesem Workshop geht es darum:

- Die eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen, besser zu verstehen
- eigene Schwierigkeiten Grenzen zu setzen, zu hinterfragen
- persönliche wohlwollende Abgrenzungs-Schritte zu erlernen
- Grenzen klar zu kommunizieren

Gemeinsam machen wir uns auf eine besondere Reise, rund um das Thema Grenzen. **Anhand von konkreten Beispielen, wertvollen Impulsen und im Austausch mit den Teilnehmer:innen lernen Sie Techniken, sich bewusst gesund abzugrenzen.** Die Beziehung zu sich selbst und zu anderen wird dadurch gefestigter und klarer. Investieren Sie Zeit, um auf Ihrem Weg der gesunden Abgrenzung mutig voranzugehen.

Caroline Günther „DEINE Mutlerin“ macht Mut, sich mit den eigenen Grenzen auseinander zu setzen. Sie ist ImpulsGeberin, AndersrumDenkerin und Coach. Über 20 Jahre unterstützte sie in der Leitung eines Handwerksbetriebs mit 16 Mitarbeitern, leitete ein eigenes Kongressmanagement für Ärztekongresse und ist Mutter von drei Kindern.

Das Thema gesunde Abgrenzung, mit all seinen Facetten, kennt sie aus ihrem eigenen Leben, jeweils in den verschiedenen Rollen nur zu gut.

Als Coach ist es ihr Herzensziel, Menschen Mut zu machen für sich selbst einzustehen. Sie unterstützt notwendige Themen anzugehen und so den eigenen Weg zu gestalten. Ganzheitlich. Gefühlvoll. Strategisch. Wie zum Beispiel im Täglichen mutig Grenzen zu setzen und persönliche, gesunde Abgrenzungs-Schritte neu zu entdecken & zu üben.

Gesunde Abgrenzung – gesunde Beziehungen – gesunder Körper & Geist.