

AB | GRENZ | UNG

Ein
INTERVIEW | BUCH | PROJEKT
von

KATHRIN SÜDMEYER

BERATUNG • TRAINING • COACHING



Herausforderung

Grenzen ziehen

Ich

Familie

Nein sagen

Personen

Freundschaft

gesund bleiben

Andere


Partnerschaft

Situationen

Grenzen wahren

Job

Freizeit



... und wie
grenzen **Sie**
sich (erfolgreich) ab?

DAS ANLIEGEN:

Wie funktioniert das - durch bewusstes „Grenzen ziehen“ und „Nein sagen“ bestimmte Situationen, Personen und Emotionen nicht so nah an sich herankommen zu lassen?

Werden Sie Teil meines

INTERVIEW | BUCH | PROJEKTs

und berichten Sie mir Ihre Erfahrungen mit

AB | GRENZ | UNG!

SIE SIND GEFRAGT!



DAS ZIEL:

Die Veröffentlichung eines Buches – mit Ihrem Interviewbeitrag!

Geben Sie Ihre Erfahrungen weiter und inspirieren Sie andere Personen, durch **AB | GRENZ | UNG** den alltäglichen Herausforderungen besser zu begegnen ...

... und dadurch etwas für die eigene Gesundheit zu tun!

EIN BEITRAG ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG!



DAS VORGEHEN:

- ▶ Informationsgespräch: Hier erfahren Sie Details über mein **INTERVIEW | BUCH | PROJEKT**. Bei Interesse vereinbaren wir einen Termin für das Interview.
- ▶ Interview: In unserem Gespräch berichten Sie mir von Ihren Erlebnissen, Vorgehensweisen und Strategien zum Thema **AB | GRENZ | UNG**.
- ▶ ... und wie es dann weitergeht: Ich verarbeite Ihren Beitrag – Sie werden Teil meines Buches.

VOM INTERVIEW ZUM BUCH!



Haben Sie Interesse?

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Kathrin Südmeyer
Ziegelhüttenweg 8
60598 Frankfurt/Main

069 9819 1972

0151 2078 0069

abgrenzung@kathrin-suedmeyer.de

www.kathrin-suedmeyer.de



