

## Sich trauen, etwas zu sagen

Jeder Mensch hat Grenzen.

Die Grenzen sind verschieden.

Alle entscheiden selbst, wo ihre Grenzen sind.

Grenzen kann man oft nicht sehen, sondern nur spüren.

Manchmal werden Grenzen verletzt.

Viele Menschen trauen sich nicht zu sagen,  
wenn ihre Grenzen verletzt werden.

### **Ein Kunde erzählt von seinen Sorgen:**

Ich habe Angst, dass mich die anderen lästig finden.

Ich bin von guter Unterstützung abhängig,  
ich kann nichts sagen.



### **Eine Mitarbeiterin berichtet:**

Ich bin mit meiner Erfahrung alleine,  
niemand sagt etwas.

Andere Menschen sind  
von meiner Unterstützung abhängig.

Ich muss über meine Grenzen gehen,  
wenn ich alles schaffen will.



