



## **Grenzen wahrnehmen, erleben, setzen, überschreiten, (be)achten**

Kompaktkurs  
nach dem Modell der TZI

**3-tägig: 13. bis 15. Oktober 2026**



QR-Code scannen und  
direkt zur Veranstaltung!  
↗

**eEFB** Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

# Grenzen wahrnehmen, erleben, setzen, überschreiten, (be)achten

Im persönlichen und beruflichen Umfeld sind wir immer wieder mit Grenzen konfrontiert, die uns gesetzt werden oder die wir selbst setzen – und müssen uns meist sekundenschnell für einen Umgang damit entscheiden. Grenzen ich jemanden aus, überschreite ich Grenzen, die eigenen oder die von anderen, laufe ich vor Wände und komme nicht weiter, von welchen Hindernissen lasse ich mich abhalten? Gefühle wie Ohnmacht, Hilflosigkeit oder Wut gehen oft damit einher und erschweren die Kommunikation mit dem Gegenüber.

## Wir begeben uns auf die Suche nach persönlichem Grenz-Erleben:

- Wie gehe ich mit Grenzen von außen um, z.B. am Arbeitsplatz, in Freundschaften, im Kontakt mit Kindern, in Bezug auf Pandemie, Krieg und Klimakrise ...?
- Wie erlebe ich mich im Kontakt mit mir, mit anderen, mit Aufgaben und mit der Welt, in der ich lebe?
- Überschreite ich immer wieder Grenzen? Was erlebe ich dabei und wie gestalte ich die Situationen?

Möglicherweise geht es um die eigene Belastbarkeit, um Autonomie und Respekt, um Ansprüche an mich selbst, persönliche Bedürfnisse, meine Fähigkeiten, meine Gesundheit und anderes mehr.

In diesem Seminar wollen wir uns damit beschäftigen, welche Grenzen uns gute Orientierung geben und welche uns aus dem Gleichgewicht bringen, denn wenn die Sicht darauf klarer wird, kann die Entscheidung zum Umgang mit Grenzen leichter fallen. Zudem kann ein Blick auf die persönlichen Resilienz-Faktoren helfen, sich auf eigene Stärken zu besinnen und diese weiterzuentwickeln. Das wertebasierte Modell der Themenzentrierten Interaktion (TZI) bildet die Grundlage für die gemeinsame Arbeit. Dieses Seminar ist für alle Interessierte offen und kann im Rahmen der Ausbildung in Themenzentrierter Interaktion (TZI) als halber Persönlichkeitskurs anerkannt werden.

⌚ Di 13.10.2026, Mi 14.10.2026, Do 15.10.2026  
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr

€ 315,00 € (Kursgebühr)  
75,00 € (Imbiss, Getränke)

📍 Haus Landeskirchlicher Dienste  
Olpe 35, 44135 Dortmund

👤 **Leitung:** Gisela Kordges  
(Lehrbeauftragte für Themenzentrierte Interaktion, Coach)

## BILDUNGSSURLAUB

### Ansprechpersonen:

Saida Aderras  
Doreen Harnischmacher  
0231/5409-43  
doreen.harnischmacher@ev-bildung.de

### Ev. Erwachsenen- und Familienbildung

### Westfalen und Lippe e.V.

Haus Landeskirchlicher Dienste  
Olpe 35, 44135 Dortmund  
0231 5409-10  
[www.ev-bildung.de](http://www.ev-bildung.de)  
[www.ev-bildung.de/facebook](http://www.ev-bildung.de/facebook)  
[www.ev-bildung.de/instagram](http://www.ev-bildung.de/instagram)

↗ ANMELDUNG UNTER:  
[doreen.harnischmacher@ev-bildung.de](mailto:doreen.harnischmacher@ev-bildung.de)

