

Dein Körper. Deine Grenzen. Dein Tempo.

Nähe und Berührung
sicher erleben

Ein Begleiter für Menschen
mit sozialer Angst



BONUS



Dein persönlicher
Sicherheitsplan

INHALT

1

WENN NÄHE GLEICHZEITIG
GUT TUT UND ANGST MACHT

2

WAS SOZIALE ANGST MIT DEM
NERVENSYSTEM ZU TUN HAT

3

SICHERHEIT KANN MAN
NICHT ERZWINGEN

4

WARUM BERÜHRUNG
BERUHIGEND WIRKEN KANN

5

SICHERE BERÜHRUNG
BEGINNT MIT GRENZEN

INHALT

6

VON DISTANZ ZU NÄHE – IN
DEINEM EIGENEN TEMPO

7

KLEINE ÜBUNGEN ZUR REGULATION
DES NERVENSYSTEMS

8

WENN BERÜHRUNG MIT EINEM
ANDEREN MENSCHEN MÖGLICH WIRD

9

BERÜHRUNGSBEGLEITUNG – NÄHE
IN EINEM SICHEREN RAHMEN

10

DEIN PERSÖNLICHER
SICHERHEITSPLAN FÜR NÄHE

EINLEITUNG

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du wünschst dir Nähe, Geborgenheit und Verbindung – und gleichzeitig kann genau diese Nähe Unsicherheit oder Anspannung auslösen.

Vielleicht möchtest du jemanden umarmen und merkst trotzdem, wie dein Körper angespannt wird. Oder du denkst viel darüber nach, wie du auf andere wirkst und ob du gerade „alles richtig machst“.

Gerade bei sozialer Angst können sich der Wunsch nach Verbindung und das Bedürfnis nach Schutz gleichzeitig zeigen.

Dieses E-Book möchte dir helfen, besser zu verstehen, was dabei in deinem Körper passiert. Du erfährst, welche Rolle dein Nervensystem spielt, warum angenehme und freiwillige Berührung beruhigend wirken kann und warum deine persönlichen Grenzen dabei so wichtig sind.

Außerdem findest du kleine Übungen, mit denen du ausprobieren kannst, was deinem Körper Halt und

Sicherheit gibt. Dafür brauchst du zunächst keinen anderen Menschen. Nähe kann auch bei dir selbst beginnen.

Es geht nicht darum, deine Angst möglichst schnell loszuwerden oder dich zu etwas zu überwinden.

Vielmehr geht es darum, neugierig zu werden: Was tut mir gut? Wann fühle ich mich sicher? Welche Form von Nähe wünsche ich mir – und was vielleicht gerade noch nicht?

Du entscheidest, welche Impulse zu dir passen und wie schnell du gehen möchtest.

Denn sichere Nähe beginnt dort, wo du dich selbst ernst nimmst.

Dein Körper. Deine Grenzen. Dein Tempo.



K A P I T E L

1



1

WENN NÄHE GLEICHZEITIG GUT TUT UND ANGST MACHT

Wir Menschen brauchen Verbindung. Eine Umarmung, eine Hand auf der Schulter oder einfach das Gefühl, einem anderen Menschen nah zu sein, kann guttun. Nähe kann Wärme, Geborgenheit und Sicherheit vermitteln.

Doch was ist, wenn man sich nach Nähe sehnt und gleichzeitig Angst davor hat?

Gerade Menschen mit sozialer Angst kennen diesen Widerspruch. Vielleicht wünschst du dir Kontakt und Verbundenheit, fühlst dich in der Nähe anderer Menschen aber schnell angespannt. Gedanken wie „Was denkt die andere Person über mich?“, „Verhalte ich mich gerade komisch?“ oder „Was, wenn ich etwas falsch mache?“ können auftauchen.

Ein Beispiel:

Lisa würde gerne von einer Freundin in den Arm genommen werden. Gleichzeitig merkt sie, wie ihr Herz schneller schlägt, sobald die Freundin

näherkommt. Ihr Körper wird angespannt und am liebsten würde sie einen Schritt zurückgehen. Dabei mag Lisa ihre Freundin und wünscht sich eigentlich ihre Nähe.

Das kann verwirrend sein. Doch der Wunsch nach Nähe und das Bedürfnis nach Abstand müssen sich nicht widersprechen.

Dein Körper versucht in solchen Momenten, dich zu schützen. Und genauso wie er gelernt hat, in bestimmten Situationen vorsichtig zu sein, kann er auch neue Erfahrungen machen: **Nähe darf langsam entstehen. Sie darf freiwillig sein. Und du darfst jederzeit entscheiden, was sich für dich gut und sicher anfühlt.**

K A P I T E L

2



WAS SOZIALE ANGST MIT DEM NERVENSYSTEM ZU TUN HAT

Unser Nervensystem hat eine wichtige Aufgabe: Es soll uns schützen. Dafür prüft unser Körper ständig, ob eine Situation sicher ist oder ob möglicherweise Gefahr droht.

Bei sozialer Angst kann dieses innere Alarmsystem besonders empfindlich reagieren. Situationen, die eigentlich ungefährlich sind, können sich plötzlich bedrohlich anfühlen. Der Körper schaltet in Alarmbereitschaft: Das Herz schlägt schneller, die Atmung verändert sich, die Muskeln spannen sich an. Manche Menschen möchten am liebsten fliehen, andere fühlen sich wie erstarrt oder können kaum noch klar denken.

Ein Beispiel:

Lisa ist zu einem Geburtstag eingeladen. Sie kennt dort nur wenige Menschen. Noch bevor jemand mit ihr gesprochen hat, spürt sie Herzklopfen und Anspannung. In ihrem Kopf tauchen Gedanken auf

wie: „Was, wenn ich nichts zu sagen weiß?“ oder „Bestimmt merken alle, dass ich nervös bin.“ Obwohl keine wirkliche Gefahr besteht, reagiert Lisas Körper so, als müsste er sie schützen. Das bedeutet auch: Soziale Angst findet nicht nur in unseren Gedanken statt. Auch unser Körper und unser Nervensystem sind beteiligt.

Deshalb kann es hilfreich sein, nicht nur mit Gedanken zu arbeiten, sondern dem Körper neue Erfahrungen von Sicherheit zu ermöglichen. Dabei können zum Beispiel eine ruhige Atmung, Körperwahrnehmung und – wenn sie sich angenehm und sicher anfühlt – auch achtsame Berührung unterstützen.

K A P I T E L

3



SICHERHEIT KANN MAN NICHT ERZWINGEN

„Es passiert doch nichts.“ – „Du brauchst keine Angst zu haben.“ – „Entspann dich einfach.“

Vielleicht hast du solche Sätze schon einmal gehört oder selbst zu dir gesagt. Doch wenn dein Körper gerade in Alarmbereitschaft ist, helfen sie oft nur wenig. Denn Sicherheit lässt sich nicht einfach erzwingen.

Unser Nervensystem braucht Signale, die ihm zeigen: Hier bin ich sicher. Ich darf langsam loslassen.

Solche Signale können ganz unterschiedlich sein. Eine ruhige Umgebung, eine vertraute Stimme, langsames Atmen oder das Gefühl, selbst entscheiden zu dürfen, was passiert, können dabei helfen.

Ein Beispiel:

Lisa sitzt neben einer vertrauten Freundin auf dem Sofa. Die Freundin möchte sie gerne in den Arm

nehmen. Obwohl Lisa weiß, dass sie ihr vertrauen kann, fühlt sich ihr Körper angespannt. Statt die Umarmung auszuhalten, sagt Lisa: „Lass uns erst einmal nur nebeneinandersitzen.“ Ihre Freundin akzeptiert das. Niemand drängt sie. Nach einiger Zeit merkt Lisa, dass ihre Schultern weicher werden und ihre Atmung ruhiger wird. Vielleicht möchte sie später die Hand ihrer Freundin halten – vielleicht aber auch nicht.

Genau darum geht es: Sicherheit entsteht nicht durch Druck, sondern durch Erfahrung.

Wenn dein Körper erlebt, dass deine Grenzen respektiert werden und du jederzeit entscheiden darfst, kann langsam mehr Vertrauen entstehen. Du bestimmst das Tempo. Und auch ein „Nein“ oder „Noch nicht“ ist vollkommen in Ordnung.

K A P I T E L

4



WARUM BERÜHRUNG BERUHIGEND WIRKEN KANN

Eine angenehme Berührung kann unserem Körper ein Signal von Nähe und Verbundenheit geben: Du bist nicht allein.

Wenn Berührung freiwillig, gewünscht und angenehm ist, kann sie dabei helfen, Stress und Anspannung zu reduzieren. Der Körper kann beginnen, aus der Alarmbereitschaft herauszukommen. Die Atmung wird möglicherweise ruhiger, die Muskeln entspannen sich und ein Gefühl von Wärme oder Geborgenheit kann entstehen. Dabei kann auch das Hormon Oxytocin eine Rolle spielen. Es wird manchmal als „Bindungs-“ oder „Kuschelhormon“ bezeichnet und wird unter anderem bei angenehmem Körperkontakt ausgeschüttet. Es steht mit Nähe, Vertrauen und sozialer Verbundenheit in Verbindung.

Ein Beispiel:

Lisa hatte einen anstrengenden Tag und fühlt sich

innerlich unruhig. Eine vertraute Person nimmt ihre Hand und hält sie ruhig – ohne etwas von ihr zu erwarten. Nach einer Weile bemerkt Lisa, dass sie tiefer atmet und ihre Anspannung etwas nachlässt.

Berührung muss dabei nicht immer eine Umarmung sein. Schon eine gehaltene Hand, eine sanfte Berührung am Arm oder das Anlehnen an einen vertrauten Menschen kann angenehm sein.

Wichtig ist: **Berührung wirkt nur dann unterstützend, wenn sie gewollt ist und sich sicher anfühlt.** Jeder Mensch hat andere Grenzen und Bedürfnisse – und diese dürfen sich auch von Tag zu Tag verändern.

K A P I T E L

5



SICHERE BERÜHRUNG BEGINNT MIT GRENZEN

Berührung kann guttun – aber nur, wenn sie wirklich gewollt ist. Deshalb beginnt sichere Nähe immer mit einer wichtigen Frage: Was fühlt sich für mich gerade gut an?

Jeder Mensch hat andere Grenzen. Manche mögen Umarmungen, andere fühlen sich mit einer gehaltenen Hand wohler. Und manchmal möchte man überhaupt nicht berührt werden. All das ist in Ordnung.

Besonders bei sozialer Angst kann es schwerfallen, die eigenen Grenzen auszusprechen. Vielleicht möchtest du die andere Person nicht enttäuschen oder hast Angst, unhöflich zu wirken. Doch ein „Nein“, „Stopp“ oder „Das ist mir gerade zu viel“ ist keine Ablehnung des anderen Menschen. Es ist ein Zeichen dafür, dass du auf dich und deinen Körper achtest.

Ein Beispiel:

Lisa möchte ausprobieren, wie sich eine Umarmung für sie anfühlt. Nach einigen Sekunden merkt sie, dass ihr Körper unruhig wird. Sie sagt: „Ich möchte die Umarmung jetzt beenden.“ Die andere Person lässt sofort los.

Lisa erlebt dadurch etwas Wichtiges: Meine Grenze wird respektiert. Ich habe die Kontrolle darüber, was mit meinem Körper passiert.

Genau diese Erfahrung kann Sicherheit fördern. Du darfst Nähe zulassen, verändern oder beenden. Du darfst deine Meinung jederzeit ändern. Und du musst niemals eine Berührung aushalten, damit sie irgendwann leichter wird.

Sichere Nähe bedeutet: Du entscheidest.

K A P I T E L

6



VON DISTANZ ZU NÄHE – IN DEINEM EIGENEN TEMPO

Nähe muss nicht mit einer Umarmung beginnen.

Gerade wenn dir Körperkontakt schwerfällt, darfst du dich Schritt für Schritt herantasten.

Vielleicht fühlt es sich zunächst gut an, einfach mit einem vertrauten Menschen in einem Raum zu sein.

Später könnt ihr nebeneinandersitzen. Wenn du möchtest, kann eine kurze Berührung an der Hand oder am Arm dazukommen. Erst wenn sich das sicher anfühlt, kannst du ausprobieren, ob du dir mehr Nähe wünschst.

Ein Beispiel:

Lisa sitzt mit einer vertrauten Person auf dem Sofa.

Zunächst bleibt etwas Abstand zwischen beiden.

Nach einer Weile merkt Lisa, dass sie ruhiger wird.

Sie entscheidet sich, ein Stück näher zu rücken.

Später möchte sie ausprobieren, die Hand der anderen Person zu halten.

Dabei achtet Lisa immer wieder darauf: Wie fühlt

sich mein Körper an? Bin ich noch entspannt?
Möchte ich bleiben, näherkommen oder wieder
mehr Abstand haben?

Es gibt kein Ziel, das du erreichen musst. Eine
Umarmung ist nicht „besser“ als eine Hand zu
halten. Und mehr Nähe bedeutet nicht automatisch
mehr Fortschritt.

**Entscheidend ist, dass du dich sicher fühlst und
selbst bestimmst.**

So kann dein Nervensystem nach und nach
erfahren: Ich darf Nähe ausprobieren. Ich darf mir
Zeit lassen. Und ich darf jederzeit wieder Abstand
nehmen.

K A P I T E L

7



KLEINE ÜBUNGEN ZUR REGULATION DEINES NERVENSYSTEMS

Wenn du merkst, dass du angespannt oder unruhig wirst, kannst du deinem Körper kleine Signale von Sicherheit geben. Dafür brauchst du nicht unbedingt einen anderen Menschen. **Auch**

Selbstberührung und bewusste

Körperwahrnehmung können angenehm sein.

Eine einfache Übung ist die Selbstumarmung: Lege deine Arme locker um deinen Oberkörper oder lege eine Hand auf deinen Brustkorb und die andere auf deinen Bauch. Spüre den Kontakt deiner Hände und atme ruhig weiter. Du musst dabei nichts verändern.

Beobachte einfach, wie es dir damit geht.

Ein Beispiel:

Lisa möchte gleich zu einem Treffen gehen und merkt, dass sie nervös wird. Ihr Herz schlägt schneller und ihre Gedanken kreisen. Sie setzt sich für einen Moment hin, stellt beide Füße fest auf den Boden und legt eine Hand auf ihren Brustkorb.

Dann schaut sie sich im Raum um und atmet einige Male ruhig ein und aus.

Nach einer Weile fühlt sie sich etwas ruhiger. Die Nervosität ist vielleicht nicht vollständig verschwunden – aber Lisa fühlt sich wieder mehr mit ihrem Körper verbunden.

Probiere aus, was deinem Körper guttut
Es gibt noch weitere einfache Möglichkeiten,
deinem Körper ein Gefühl von Halt und
Geborgenheit zu geben:

In eine Decke einwickeln

Wickle dich bewusst in eine weiche oder etwas schwerere Decke ein. Spüre, wie die Decke deinen Körper umschließt. Vielleicht möchtest du dich dabei auf das Sofa legen oder es dir in einem Sessel gemütlich machen. Wärme und ein angenehmer Druck können sich beruhigend und geborgen anfühlen.

Ein Kissen an den Körper drücken

Nimm ein Kissen in deine Arme und halte es so fest oder locker, wie es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst dich auch mit dem Rücken oder der Seite an ein großes Kissen lehnen. So kannst du Halt und Körperkontakt erleben, ohne dass ein anderer Mensch beteiligt ist.

Die eigenen Hände bewusst spüren

Reibe deine Handflächen langsam aneinander, bis du etwas Wärme spürst. Anschließend kannst du eine Hand auf deinen Unterarm legen und mit ruhigem Druck darüberstreichen. Nimm dabei bewusst wahr: Wie fühlt sich meine Haut an? Ist die Berührung angenehm? Möchte ich mehr oder weniger Druck?

Sich bewusst erden

Du kannst auch deine Füße fest auf den Boden stellen und für einige Sekunden wahrnehmen, wie der Boden dich trägt.

Bei all diesen Übungen gilt: Du musst nichts Bestimmtes fühlen und nichts erreichen. Manche Übungen tun dir vielleicht gut, andere nicht. Probiere aus, was zu dir passt.

Wichtig ist nicht, dass du sofort entspannt bist.

Frage dich lieber:

„Was fühlt sich gerade angenehm und sicher für mich an?“

So lernst du mit der Zeit nicht nur verschiedene Möglichkeiten zur Beruhigung kennen, sondern auch die Signale und Bedürfnisse deines eigenen Körpers besser wahrzunehmen.

K A P I T E L

8



WENN BERÜHRUNG MIT EINEM ANDEREN MENSCHEN MÖGLICH WIRD

Vielleicht hast du für dich herausgefunden, welche Berührungen sich angenehm anfühlen. Irgendwann möchtest du vielleicht ausprobieren, diese Nähe auch mit einem anderen Menschen zu erleben. Wichtig ist dabei: **Du bestimmst, was passiert.**

Bevor ihr beginnt, könnt ihr gemeinsam besprechen, welche Berührung du ausprobieren möchtest. Vielleicht möchtest du zunächst nur eine Hand halten oder dich mit der Schulter anlehnen. Vereinbart am besten auch ein klares Zeichen oder ein „Stopp“, mit dem du die Berührung jederzeit beenden kannst.

Ein Beispiel:

Lisa möchte ausprobieren, sich von einer vertrauten Person umarmen zu lassen. Vorher vereinbaren beide, dass Lisa entscheidet, wann die Umarmung beginnt und wann sie endet. Während der

Umarmung versucht Lisa nicht, möglichst lange durchzuhalten. Stattdessen achtet sie auf ihren Körper: Wie ist meine Atmung? Sind meine Schultern angespannt? Fühlt sich die Nähe noch angenehm an?

Als Lisa merkt, dass es ihr zu viel wird, sagt sie „Stopp“. Die Umarmung wird sofort beendet. So erlebt Lisa etwas Wichtiges: Ich kann Nähe zulassen und trotzdem meine Grenzen behalten.

Sichere Berührung bedeutet nicht, Angst oder Unwohlsein auszuhalten. Es geht darum, neue Erfahrungen mit Nähe zu machen, bei denen du dich ernst genommen, respektiert und selbstbestimmt fühlst.

K A P I T E L

9



BERÜHRUNGSBEGLEITUNG – NÄHE IN EINEM SICHEREN RAHMEN

Manchmal ist die Sehnsucht nach Nähe groß, gleichzeitig fällt es schwer, Berührung zuzulassen. Vielleicht fehlt auch ein Mensch, mit dem Nähe ohne Erwartungen erlebt werden kann. Eine professionelle Berührungsbegleitung kann dafür einen geschützten Rahmen bieten.

Dabei beginnt Nähe nicht automatisch mit einer Umarmung. Am Anfang steht die Begegnung.
In einem ruhigen Gespräch kann zunächst geschaut werden: Wie geht es dir heute? Was brauchst du? Welche Form von Nähe fühlt sich vorstellbar an – und was nicht?

Auch während der Berührung geht es immer wieder darum, den eigenen Körper wahrzunehmen. Wie fühlt sich die Nähe gerade an? Wird die Atmung ruhiger? Entsteht Entspannung – oder merkst du Anspannung und den Wunsch nach mehr Abstand?

Ein Beispiel:

Lisa kommt zu ihrer ersten Berührungseinheit. Schon die Situation ist ungewohnt für sie. Deshalb sitzen wir zunächst mit etwas Abstand zusammen und sprechen.

Bevor wir mit Berührung beginnen, leite ich Lisa durch eine kleine Atem- und Wahrnehmungsübung. Sie nimmt ihren Atem wahr, spürt den Kontakt ihrer Füße zum Boden und richtet ihre Aufmerksamkeit für einen Moment ganz auf sich selbst: Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wo spüre ich Anspannung? Was brauche ich jetzt?

Lisa merkt, dass sie langsam ruhiger wird und sich selbst deutlicher wahrnehmen kann.

Erst dann schauen wir gemeinsam, welche Form von Nähe sich heute richtig anfühlt. Lisa erzählt, dass sie sich eigentlich nach einer Umarmung sehnt, dabei aber schnell angespannt wird. Deshalb beginnen wir nicht sofort damit. Lisa entscheidet sich zunächst dafür, ihre Hand und ihren Arm berühren zu lassen. Sie beobachtet, was dabei in ihrem Körper passiert. Später möchte sie etwas näher sitzen. Mehr braucht es an diesem Tag nicht.

Professionelle Berührungsbegleitung bedeutet nicht, möglichst viel Nähe auszuhalten. **Es geht darum, Berührung bewusst, freiwillig und ohne Leistungsdruck zu erleben.**

So können neue Erfahrungen entstehen: Ich werde wahrgenommen. Meine Grenzen werden respektiert. Ich darf Nähe genießen – und ich darf jederzeit Abstand nehmen.

Nähe darf langsam wachsen – in deinem Tempo und auf deine Weise.

Professionelle Berührungsbegleitung ersetzt keine Psychotherapie, kann aber eine ergänzende körper- und beziehungsorientierte Erfahrung sein.

K A P I T E L

10



MEIN PERSÖNLICHER SICHERHEITSPLAN FÜR NÄHE

Nähe fühlt sich für jeden Menschen anders an. Was heute angenehm ist, kann morgen schon zu viel sein. Dieser kleine Sicherheitsplan kann dir dabei helfen, deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser kennenzulernen.

Nimm dir einen ruhigen Moment und beantworte die Fragen ganz in deinem Tempo.

Woran merke ich, dass ich mich sicher fühle?

Sicherheit kann sich auf unterschiedliche Weise zeigen. Nimm dir einen Moment Zeit und denke an eine Situation, in der du dich wohl, geborgen oder entspannt gefühlt hast. Was hast du dabei wahrgenommen?

Achte dabei auf diese drei Ebenen:

Mein Körper

Wie genau fühlt sich dein Körper an, wenn du dich sicher fühlst?

Vielleicht wird deine Atmung ruhiger, deine Schultern entspannen sich oder dein Körper fühlt sich weich und warm an.

Bei mir fühlt es sich so an:

Meine Gedanken

Was denkst du, wenn du dich sicher fühlst?
Vielleicht werden deine Gedanken ruhiger. Du musst weniger darüber nachdenken, was andere von dir halten, oder denkst: „Ich kann einfach ich sein.“

Meine Gedanken sind dann:

Meine Gefühle

Welche Gefühle entstehen, wenn du dich sicher fühlst? Vielleicht spürst du Ruhe, Geborgenheit, Vertrauen, Freude oder Erleichterung.

Ich fühle dann:

Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Je besser du deine persönlichen Zeichen von Sicherheit kennst, desto leichter kannst du wahrnehmen, was dir guttut und was du gerade brauchst.

Welche Formen von Nähe fühlen sich für mich angenehm an?

- ☐ Nebeneinandersitzen
 - ☐ Hände halten
- ☐ Eine Berührung am Arm oder an der Schulter
 - ☐ Anlehnen
 - ☐ Eine kurze Umarmung
 - ☐ Eine längere Umarmung
 - ☐ Kuscheln
- ☐ Etwas anderes: _____

Was möchte ich momentan lieber nicht und woran merke ich, dass mir eine Berührung zu viel wird?

Achte auch hier auf die Signale deines Körpers. Vielleicht spannt sich dein Körper an, du fühlst dich wie erstarrt, deine Atmung verändert sich, dein Herz schlägt schneller oder du möchtest zurückweichen. Vielleicht wirst du plötzlich unruhig oder fühlst dich unwohl.

Bei mir merke ich es an:

So kann ich meine Grenze zeigen

Manchmal ist es gar nicht so leicht, in einem Moment von Nähe die richtigen Worte zu finden. Es kann helfen, sich vorher zu überlegen, welche Sätze sich für dich gut anfühlen.

Zum Beispiel:

„Stopp.“

„Ich brauche gerade etwas Abstand.“

„Bitte lass mich los.“

„Können wir die Berührung verändern?“

„Ich möchte gerade lieber nur deine Hand halten.“
„Ich möchte heute nicht berührt werden.“

Meine eigenen Sätze:

Was hilft mir, wenn ich angespannt bin?

- ☐ Meine Füße auf dem Boden spüren
 - ☐ Ruhig atmen
- ☐ Eine Hand auf meinen Körper legen
 - ☐ Mich in eine Decke einwickeln
 - ☐ Ein Kissen halten
 - ☐ Mich im Raum umsehen
 - ☐ Abstand nehmen
- ☐ Mit einer vertrauten Person sprechen
- ☐ Etwas anderes: _____

Und zum Schluss ...

Frage dich nicht:

„Wie viel Nähe müsste ich eigentlich aushalten
können?“

Frage dich lieber:

**„Was brauche ich gerade, damit sich Nähe für mich
sicher und gut anfühlen kann?“**

Deine Grenzen dürfen sich verändern. Du darfst
ausprobieren. Du darfst deine Meinung ändern. Du
darfst Ja sagen – und du darfst Nein sagen.

Dein Körper. Deine Grenzen. Dein Tempo.

EIN HINWEIS ZUM SCHLUSS

Dieses E-Book dient deiner Information, Selbstreflexion und persönlichen Orientierung. Die Übungen und Impulse können dich dabei unterstützen, deinen Körper, deine Grenzen und Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen.

Sie ersetzen keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung. Wenn soziale Ängste dich stark belasten oder deinen Alltag einschränken, kann professionelle psychotherapeutische Unterstützung hilfreich sein.

Bei allen Übungen und Berührungen gilt: Achte auf dich und deine Grenzen. **Du entscheidest jederzeit selbst, was sich für dich richtig anfühlt.**