

# 5.1 DIE MACHT DER POSITIVEN BEZIEHUNGEN

## Was positiver Beziehungen und soziale Verbindungen für dein Wohlbefinden tun



Wenn wir keine positiven Beziehungen haben oder wenn unsere Beziehungen von Negativität, Konflikten oder Missverständnissen geprägt sind, kann sich dies negativ auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität auswirken. Hier sind einige mögliche Auswirkungen:

### 1. Einsamkeit und Isolation:

Das Fehlen positiver Beziehungen kann zu einem Gefühl der Einsamkeit und Isolation führen. Wir sind soziale Wesen, und der Mangel an unterstützenden Beziehungen kann uns das Gefühl geben, alleine und nicht verbunden zu sein.

### 2. Emotionaler Stress:

Konflikte, Missverständnisse oder negative Dynamiken in Beziehungen können zu chronischem Stress und emotionaler Belastung führen. Ungesunde Beziehungen können zu Angst, Frustration, Wut oder Traurigkeit führen und unsere psychische Gesundheit beeinträchtigen.

### 3. Mangelndes Vertrauen:

Wenn Beziehungen von Negativität oder Enttäuschungen geprägt sind, kann das Vertrauen zwischen den beteiligten Personen erschüttert werden. Ein Mangel an Vertrauen kann die Beziehungen belasten und zu einer Atmosphäre des Misstrauens führen.

### 4. Beeinträchtigte körperliche Gesundheit:

Studien haben gezeigt, dass das Fehlen positiver Beziehungen mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck, Depressionen und einem geschwächten Immunsystem verbunden sein kann. Soziale Unterstützung und positive Beziehungen können hingegen einen schützenden Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben.

### 5. Mangelnde Unterstützung und Entwicklung:

Positive Beziehungen bieten Unterstützung, Ermutigung und Feedback, die uns helfen, persönlich zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Das Fehlen solcher Beziehungen kann uns die Möglichkeit nehmen, uns selbst zu entfalten, unsere Ziele zu erreichen und unser volles Potenzial auszuschöpfen.

Es ist wichtig zu beachten, dass es möglich ist, negative Beziehungsmuster zu **erkennen** und **positive Veränderungen herbeizuführen**. Der Aufbau und die Pflege von positiven Beziehungen erfordert Arbeit und Engagement, aber die damit verbundenen Vorteile für unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität sind bedeutend.

**positive Beziehungen  
drehen all das  
Negative um**



## 5.1 DIE MACHT DER POSITIVEN BEZIEHUNGEN



Menschen, die gute Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern haben und in eine Gemeinschaft eingebunden sind, sind im Schnitt **glücklicher, körperlich gesünder und leben länger**.

**ABER** um förderlich für uns zu sein, muss eine Beziehung **positiv** ein. Wir dürfen uns wohlfühlen, Geben & Nehmen sind im Ausgleich, es herrscht eine wertschätzende und respektvolle Atmosphäre. Es darf in einer positiven Beziehung aber auch mal gestritten werden ;-)

Beziehungen funktionieren, wenn sie auf **Augenhöhe** geführt werden, wenn die Beteiligten sich auf **einer Ebene** begegnen.

**NIEMALS** darf sie toxisch sein, das heißt übergriffig und verletzend. Wenn ein Gefälle entsteht, also einer stellt sich über den anderen, funktioniert eine Beziehung nicht mehr.

Positive  
VIBES



**INFO**

Unter anderem sind in folgenden Studien die Wirkung von positiven Beziehungen evaluiert worden:

- PERMA, ORIENTATIONS TO HAPPINESS Martin Seligman
- FLOURISHING Huppert & So (Seite 59) Struktur
- PSYCHOLOGICAL WELLBEING Carol RYFF und Corey KEYES
- 14 GRUNDSÄTZE DES GLÜCKS Michael Fordyce

Robert Waldinger, Studienleiter und Professor an der Harvard Medical School



**FAZIT**

**Positive Beziehungen sind unerlässlich für ein glückliches und erfülltes Leben. Du selbst hast den Schlüssel dazu in der Hand!**

## 5.1 DIE MACHT DER POSITIVEN BEZIEHUNGEN



TO DO

1. Hattest du eine enge Bindung zu mindestens einer fürsorglichen Bezugsperson?

JA

NEIN

2. Bist du in einer eher religiösen Familie, oder in einer Familie mit Werten, groß geworden?

JA

NEIN

3. Du bist ein **Mann**: Hattest du ein männliches Vorbild? Du bist eine **Frau**: Gab es eine weibliche Person, die deine Selbständigkeit gefördert hat?

JA

NEIN

5. Hattest du soziale und emotionale Unterstützung durch Vertrauenspersonen, Gruppen, z.B in der Gemeinde, Sportverein – und/oder hier einen Leiter/In?

JA

NEIN

**Menschen die resilienter in Bezug auf körperlicher und psychischer Gesundheit sind, haben mindestens eine der Fragen mit JA beantwortet.**



