

5.3 6 TIPPS FÜR GLÜCKLICHE & LEBENDIGE BEZIEHUNGEN

Aufbau und Pflege von starken und erfüllenden Verbindungen



Alles was lebt,
braucht Zuwendung,
Aufmerksamkeit und Pflege

1. AUTHENTIZITÄT

Sei authentisch – sei du selbst
Dazu hast du im vorherigen Tool schon Tipps bekommen (Glücksgrundsatz 11)

so setzte ich um:

2. INTERESSE

zeige echtes Interesse an deinem Gegenüber. Was bewegt den Anderen gerade? Höre achtsam und aktiv zu, lass den Anderen ausreden, stelle Fragen. Sei ehrlich, wenn du mal nicht zuhören kannst, sag es.

so setzte ich um:

3. DANKBARKEIT

Dankbare Menschen geben materiellen Dingen weniger Gewicht. Mit Dankbarkeit sendest du positive Energie aus und machst nicht nur dich selbst, sondern auch andere glücklich. Dankbarkeit schafft Nähe und stärkt die zwischenmenschliche Verbindung.

so setzte ich um:

4. GEMEINSAME ERLEBNISSE

Plane aktiv positive Erlebnisse und fördere dadurch positive Emotionen.

so setzte ich um:



5.3 6 TIPPS FÜR GLÜCKLICHE & LEBENDIGE BEZIEHUNGEN



5. *POSITIVE KOMMUNIKATION

Frage dich, dient meine Kommunikation einer guten Beziehung?

Du kannst beispielsweise bei einem wichtigen, Thema die Inhalte deines Gegenübers wiederholen. Oder du fasst das Gesprochene in eigene Worte, somit kannst du sicher sein, alles richtig verstanden zu haben. Suche sanfte Klärung, wenn die Bedeutung dessen nicht klar ist, was der andere gesagt hat.

so setzte ich um:

6. Schenken/Tun

Etwas für jemanden tun

Beim Schenken wird das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und es werden Botenstoffe freigesetzt, die uns ein Glücksgefühl verschaffen. Dieser Mechanismus ist Ausdruck unserer sozialen Natur und hat sich im Zuge der menschlichen Evolution entwickelt. ABER, schenken heißt auch loslassen – wenn du etwas schenkst, hast du es losgelassen und der Beschenkte kann damit tun, was er will ;-)

so setzte ich um:



INFO

*positive Kommunikation findest du z.B. unter GFK, die gewaltfreie Kommunikation und in einigen Tools der NLP, darauf gehen wir im Level II Kurs intensiver ein.



FAZIT

Beziehungen sind lebendig, sie brauchen Zuwendung, Aufmerksamkeit und Zuwendung



N

Alles was lebt,
braucht Zuwendung,
Aufmerksamkeit und Pflege

Alles was lebt,
braucht Zuwendung,
Aufmerksamkeit und Pflege

