5.3 6 TIPPS FÜR GLÜCKLICHE & LEBENDIGE BEZIEHUNGEN

Aufbau und Pflege von starken und erfüllenden Verbindungen



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:

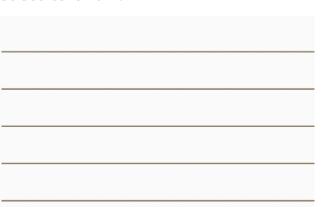


5.3 6 TIPPS FÜR GLÜCKLICHE & LEBENDIGE BEZIEHUNGEN

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.

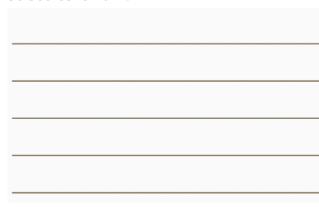
so setzte ich um:



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:



Aller war lebt, brancht Zuwendung, Anfmerkramkeit und Pflege



*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.





Beziehungen sind lebendig, sie brauchen Zuwendung, Aufmerksamkeit und Zuwendung



5.3 6 TIPPS FÜR GLÜCKLICHE & LEBENDIGE BEZIEHUNGEN

Aller war lebt, brancht Zuwendung, Anfmerkrankeit und Pllege

	NOTIZEN	
l		

NIA.
NA I Ar

