

Erfolgstipps für langjährige Freundschaften

Frauen brauchen nicht unbedingt einen festen Partner, um glücklich zu sein.
Verlässliche Freundschaften hingegen brauchen wir schon.



Positive soziale Kontakte heben die Freude am Leben, wirken lebensverlängernd und halten gesund.

Im Alter einsam zu sein, bedeutet nicht nur, endlos lange Tage und Wochen mit wenig oder gar keinem Kontakt zu anderen Menschen.

Es ist auch gleichbedeutend mit erheblichen Einbußen an Lebensqualität, einem erhöhten Krankheitsrisiko und einer verringerten Lebenserwartung.

Positive soziale Kontakte tragen erheblich zu unserer geistigen und seelischen Gesundheit und damit zu mehr Aktivität und Freude bei.

Tragfähige und langlebige Beziehungen brauchen jedoch Zeit, um zu wachsen. Fange jetzt damit an, Dir ein verlässliches soziales Netz aufzubauen. Nimm Dir für jeden Tipp ein bis zwei Stunden Zeit und mache Dir dazu Notizen:

Erfolgstipp Nr. 1

Wähle Dein Umfeld

Manche Begegnungen sind inspirierend und geben uns das Gefühl, ein besonderer Mensch zu sein. Bei anderen Kontakten wissen wir, dass sie uns nicht gut tun. Wir fühlen uns hinterher vielleicht müde und gereizt, oft ohne genau sagen zu können, warum das so ist.

Notiere Dir, welche Menschen Dir gut tun und welche nicht. Betrachte diese Liste und beschließe, die Anzahl der positiven Kontakte zu erhöhen und die Menschen, die Dir das Leben eher schwer machen, nach und nach aus Deinem Leben zu entfernen oder eine innere Distanz zu diesen aufzubauen.

Erfolgstipp Nr. 2

Finde Gleichgesinnte

Freude, die wir teilen können, verdoppelt sich und schafft ein Gefühl der Vertrautheit.

Achte daher auf Dinge, die Dir Freude machen und finde Menschen in Deiner Nähe, mit denen Du diese Leidenschaft teilen kannst. Plane mindestens zwei Stunden Zeit/Woche dafür ein, freudvolle Dinge mit anderen zu teilen.

Erstelle eine Liste mit Möglichkeit, wo Du Gleichgesinnte finden könntest. Denke sowohl an lokale Angebote, als auch an Treffen, die online stattfinden. Zusätzlich stehen Dir im Internet eine Fülle von Blog-Beiträgen und Fachartikel zu Deinem Thema zur Verfügung. Abonniere drei Podcasts zu Deinen Themen und schreibe Kommentare zu den Beiträgen.

Erfolgstipp Nr. 3

Sorge für Deine Freunde

Gute Freundschaften zeichnen sich auch dadurch aus, dass oft nur wenige Worte nötig sind, um zu verstehen, wie es dem anderen geht. Damit dieser Zustand erreicht werden kann, sind gegenseitige Offenheit und Empathie nötig. Es ist hilfreich, wenn man sich lange kennt, nötig ist dies aber nicht unbedingt.

Unerlässlich hingegen sind ein echtes Interesse an der anderen Person und an dem, was diese gerade braucht. Ein Ausdruck der Achtsamkeit für den anderen sind z.B. ein paar Snacks, die nebenbei verzehrt werden können. Plane für nächste Wochen ein kleines Essen mit zwei Freunden.

Erfolgstipp Nr. 4

Bleibe offen

Die Freude am Verreisen wird oft damit begründet, dass dadurch so viel Neues erlebt und erfahren werden kann. Tatsächlich haben neue Dinge oft ein großes Potential, unseren Horizont zu weiten und Begeisterung in uns zu wecken.

Lasse Dich auf Neues ein. Lies z.B. das VHS-Programm Deiner Stadt und melde Dich heute noch für einen Kurs an, dessen Inhalt Dir neu ist. Studiere die Veranstaltungsangebote in Deiner Stadt oder auf Plattformen wie Meet up und melde Dich für Treffen an, deren Inhalt Du nur dem Titel nach kennst. Triff ganz neue Menschen und sei interessiert und offen dafür, wie sie die Welt sehen.

Erfolgstipp Nr. 5

Tue Gutes

Nur wenige Dinge bringen uns soviel Freude und Zufriedenheit, wie anderen zu helfen. Wir vergessen für einige Momente unsere eigenen Sorgen und fühlen uns gut, weil wir etwas Sinnvolles getan haben.

Überlege Dir, wo Du Dich gerne einbringen möchtest. Wenn Du gerne Menschen helfen möchtest, dann könntest Du Dich in der nächstgelegene Schule als Lesepatin engagieren. Ist Dir Nachhaltigkeit wichtig? Dann schau doch mal bei einer Food-Sharinggruppe vorbei. Oder besuche die Website: Gute-Tat. Engagiere Dich und lerne weitere interessante Menschen kennen.

Wie schön, dass Du diesen Empfehlungen bis hierher gefolgt bist.

Bleibe dran, setze sie weiter um und berichte mir gerne, wie es Dir damit ging:

- Was hast Du umgesetzt?
- Was hast Du dabei erlebt?
- Welchen Menschen bist Du begegnet?

Schreibe mir unter:

reik@adelheid-reik.de

Melde Dich an und werde ein Mitglied von MUNDITIA:

<https://www.facebook.com/groups/adelheidreik>

Ich freue mich sehr darauf, von Dir zu hören,

Herzlichst,

Deine Adelheid Reik

www.adelheid-reik.com

reik@adelheid-reik.de