

Beziehungen pflegen

Zusammenfassung:

Gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen zu haben kann uns unheimlich viel Selbstbewusstsein verleihen. Denn wenn wir wissen, wir haben Leute, die zu uns stehen, fühlen wir uns in unserer Person noch einmal gestärkt - in allen Lebensbereichen.

Beziehungen zu pflegen ist für uns Menschen von großer Bedeutung. In guten Zeiten mag man die Menschen nicht "brauchen"; das kann sich aber schnell ändern und wenn es mal zu einer Krisensituation kommt, steht keiner mehr hinter dir, weil du sie vernachlässigt hast. Dies wird dazu führen, dass dein Selbstbewusstsein einen krassen Crash erleidet.

Und jetzt stell dir die Situation umgekehrt vor: du hast deine Kontakte immer gepflegt und standest ihnen stets zur Seite. Nun widerfährt dir etwas schlimmes und alle kommen zu deiner Unterstützung. Du wirst dich sowas von selbstbewusst fühlen, weil du in deiner misslichen Lage nicht allein gelassen wurdest.

Melde dich daher bei allen regelmäßig. Unternimm mal was mit Leuten, die du lange nicht gesehen hast. Glaub mir, sie werden sich freuen, dass du dich meldest! Dasselbe gilt auch für deine Familie.

Übung:

Schreibe dir Leute auf, die du vernachlässigt hast, zu denen du früher guten Kontakt hattest - seien es Freunde oder Familie. Schraube deinen Stolz runter und schenke diesen Menschen mal wieder Aufmerksamkeit. Es wird sich für dich lohnen! Schreibe dir dann auf, wie die Person darauf reagiert hat.