

➡ Übung *Positive Beziehungen pflegen*

Welche Beziehung möchten Sie wieder aufnehmen oder vertiefen? Nehmen Sie sich etwas Zeit und überlegen Sie, mit welcher Person, die Ihnen gut tut, Sie in letzter Zeit keinen bis wenig Kontakt hatten und planen Sie am besten gleich für die nächste Woche ein Treffen oder ein Telefonat ein. Eine E-Mail oder Facebook-Nachricht genügt hier nicht. Es ist wichtig, dass Sie sich im realen Leben treffen!

SO GEHT BEZIEHUNGSPFLEGE

- Jemandem Grüße ausrichten.
- Sich nach jemandem erkundigen.
- Um Rat fragen.
- Jemanden um einen kleinen Gefallen bitten.
- Etwas von sich erzählen.
- Sich für andere erreichbar halten.
- Regelmäßigkeit aufbauen.
- An Geburtstage, Jubiläen und Ähnliches denken.
- Sich vorstellen (gegenüber fremden Personen).
- Jemanden direkt ansprechen, offen und neugierig sein.
- Wertschätzung ausdrücken.
- Komplimente machen.
- Sich bedanken.
- Einfach einmal eine E-Mail/SMS/WhatsApp ohne Anlass schicken.
- Angenehme Nachrichten teilen.
- Hilfe anbieten.
- Interesse zeigen, nachfragen.
- Zuhören.
- Jemandem eine Freude machen.

