

Wie Freundschaften halten



*Theo Bergauer,
Freundschafts-
Experte*

Gemeinsam sind wir stark

Eine Freundin lacht und weint mit uns, sie gibt uns Kraft und verlängert sogar unser Leben, fanden Forscher jetzt heraus. Wie wir Freundschaften gut pflegen, erklärt Persönlichkeitsberater Theo Bergauer, Waldsassen:

● **Geben und Nehmen** ist die Basis jeder guten Freundschaft.

Freundinnen – oft genauso wichtig wie der Partner

wir stark

Geben Sie ohne Hintergedanken, aber achten Sie auch darauf, dass Sie etwas zurückbekommen.

● **Veränderungen** müssen sein, denn so wie sich Menschen im Laufe der Zeit entwickeln, so verändern sich Freundschaften. Bleiben also auch Sie flexibel!

● **Nehmen Sie sich Zeit** für Ihre Freundin. Vereinbaren Sie Treffen, bei denen Sie ungestört sind. Wie wäre es z.B. mit einem gemeinsamen Wellness-Wochenende?

● **Üben Sie Toleranz**, denn wer glaubt, Freunde müssten immer einer Meinung sein, liegt falsch. Oft sind es Gegensätze, die eine Freundschaft beleben.