

# Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

## Wie man sich Freunde schafft



Ein Freund, ein guter Freund... das ist das Beste, was es gibt auf der Welt. Wer summt hier nicht gleich die Melodie im Kopf mit und erinnert sich an eigene Glücksgefühle im Zusammenhang mit unseren Freunden. Ob es gemeinsame Erfolgserlebnisse beim Sport, das erst kürzlich erlebte vertraute Gespräch oder die Erinnerung an die starke Verbundenheit in Jugendtagen ist - Freundschaften geben sehr viel, wollen aber auch gepflegt werden.

Der Souveränitäts-Experte Theo Bergauer ([www.souveranität.com](http://www.souveranität.com)) hat einige Tipps zusammengestellt, wie souveräne Beziehungen gelingen:

### 1. Seien Sie keine Sozialstation!

Kennen Sie auch Menschen, die für alle immer da sind, wenn man sie braucht. Natürlich ist es gut, in schwierigen Situationen jemanden zu kennen, zu dem man gehen kann. Allerdings beruht eine Freundschaft immer auf Gegenseitigkeit. Eine souveräne Beziehung ist durch Geben und Nehmen gekennzeichnet. Ohne eine Gegenrechnung aufzustellen, haben beide Seiten ein gutes Gefühl, weil sie wissen, dass es passt. Es gibt Menschen, die jemanden nur dann kontaktieren, wenn sie selbst Hilfe brauchen. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die dies nur allzu gerne zulassen, weil Sie dann gebraucht werden. Wer souverän ist, findet hier das richtige Mittelmaß: Sie helfen gerne, zeigen aber auch Grenzen auf und liefern damit ein klar kommuniziertes und starkes Gerüst für eine stabile Freundschaft.

### 2. Pflegen Sie Ihre K. o.s!

Kennen Sie Ihre K. o.s? Nein, damit sind nicht Konkurrenten gemeint oder gar die Komplizen. K. o.s sind beim Ausbau Ihrer Souveränität die drei entscheidenden Schritte, um erst einmal Freunde zu finden (Kooperation), diese aber auch zu pflegen durch eine entsprechende Koordination sowie Kommunikation.

A) **Kooperationen** finden heißt in Kontakt treten, Freundschaften aufbauen, Beziehungen pflegen. Der Umgang mit anderen Menschen ist heute wichtiger denn je und oft entscheiden sogar persönliche Kontakte über Erfolg oder Misserfolg. Wer es schafft, „Mitspieler“ für seine eigenen Ideen zu finden und zu begeistern, kann im Leben so viel mehr erreichen. Wer sich in Freundschaften und Beziehungen

aktiv einbringt, wird überrascht sein, was gemeinsam möglich ist.

B) **Koordinieren** heißt Menschen kennen lernen und Verbindungen schaffen. Da ist eine Freundin aus dem Sportverein, die Indien genauso spannend findet wie eine Arbeitskollegin. Warum hier nicht einmal Bindeglied spielen und die beiden Menschen mit gleichen Interessen zusammenbringen? Sie haben nichts davon? Richtig und falsch! Souveräne Menschen halten immer die Augen offen, stellen eine Beziehung zwischen zwei anderen Menschen her und profitieren im ersten Schritt einmal nur durch die positive Stimmung, die dadurch erzeugt wird. Sie bieten selbstlos Nutzen und können gar nicht verhindern, dass etwas Positives (in welcher Form auch immer) zurückkommt.

C) **Kommunikation** bleibt nicht aus, wenn Menschen zusammenkommen und Freunde werden. Sei es mündlich bei einem persönlichen Treffen, telefonisch oder per Email über Networking-Plattformen im Internet. Kommunikation schafft Vertrauen, man lernt sich besser kennen, lernt, den anderen einzuschätzen. Beziehungen haben die Chance, zu wachsen. Eine wertvolle Kommunikation setzt natürlich Ehrlichkeit voraus. Souveräne Menschen kommunizieren ohne Druck und Zwang. Sie kommunizieren offen und mit Begeisterung.

### **3. Vereinbaren Sie eine starke Verpflichtung mit sich selbst und Ihren Partnern!**

Ob es darum geht, jemandem etwas Schönes zu erzählen oder eine Krise gemeinsam zu meistern: Freunde zu haben, ist Ehre und Verpflichtung zugleich. Leben wir Freundschaften, ist es manchmal nicht einfach, die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Manchmal glauben wir, nicht genug Zeit zu haben. Doch wenn der Wert Freundschaft für uns wichtig, uns ein Freund wirklich wertvoll ist, werden wir uns auch Zeit dafür nehmen. Es geht also um die Bereitschaft, in Freundschaften eine Verpflichtung = starkes Commitment einzugehen, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen und Zusagen einzuhalten - sich selbst und seinen Freunden gegenüber.

Wer an den genannten Punkten arbeitet, wird souveräner, also sein eigener bester Freund. Und mit sich selbst im Reinen zu sein, ist die beste Voraussetzung, um wertvolle Freundschaften aufbauen und festigen zu können.

Weitere Infos zum Thema Souveränität bei

b.wirkt!

Leuthnerstr. 5

95652 Waldsassen

Tel. 09632/91181

[www.b-wirkt.de](http://www.b-wirkt.de)

\* Der Souveränitäts-Experte Theo Bergauer ist seit 20 Jahren als Trainer und Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse aktiv. Namhafte Stars aus dem Sport sowie große deutsche und international tätige Unternehmen setzen auf seine persönliche Dynamik, sein breit gefächertes Erfahrungspotenzial und die Schulkraft des Bau- und Wirtschaftsingenieurs. Dabei geht



es ihm nicht um kurzfristige Wissensvermittlung oder einen schnellen Motivationsschub, sondern vielmehr um die Begleitung von Prozessen, die zu Souveränität und damit zur persönlichen Zufriedenheit und zum beruflichen Erfolg führen.

Quelle/Bild: openpr