

PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Wie pflege ich gute Beziehungen und wie knüpfe ich neue Kontakte?



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Tschüss, ihr lieben Sorgen!.....	4
Problem ist nicht gleich Problem.....	4
Vertrauen statt Sorgen.....	5
Trübe Stunden einfach überstehen	5
Vier einfache Schritte zum Abbau von Sorgen.....	7
Schritt 1: Durchleuchte Deine Sorgen.....	7
Schritt 2: Trenne die Spreu vom Weizen.....	7
Schritt 3: Werde und bleibe aktiv.....	8
Schritt 4: Suche nach Ablenkung.....	9
Ärger und Angst, ade!.....	10
Die Ursachen von Ärger und Wut.....	10
Ärger zeigen und Dampf ablassen	11
Ängste verstehen statt bekämpfen.....	11
Praxis-Tipps gegen den Ärger im Alltag.....	13
Mit Ärger umgehen lernen	13
Dinge geschehen lassen.....	14
Immer cool bleiben.....	14
Leben und leben lassen.....	15

Wie ich gute Beziehungen pflege

Kein anderer Lebensbereich spiegelt unsere eigene Persönlichkeit stärker wieder als unsere Beziehungen. Doch Beziehungen laufen nicht einfach ganz von alleine. Damit sie funktionieren und lange halten, müssen wir bereit sein, etwas dafür zu tun. Umso wichtiger ist es, Klarheit in unseren Beziehungen zu schaffen, damit wir und die anderen wissen, wo wir stehen.

Familiensituation klären

Der wichtigste private Bereich ist bei den meisten von uns die Familie. Deshalb besteht auch hier der dringlichste Klärungsbedarf. Wenn Sie eine Familie haben oder in einer festen Beziehung leben, dann werden Sie die Erfahrung machen, dass nicht alle sofort in lauten Jubel ausbrechen, nur weil Sie nicht mehr so wie früher trinken. Was haben Sie erwartet? Es ist doch nur zu verständlich, dass Ihre Lieben erst einmal skeptisch sind und dem Braten nicht so richtig trauen.

Erwarten Sie kein Lob, sondern loben Sie sich selbst, wenn Ihnen danach ist. (Sie wissen ja inzwischen, wie es geht.) Und danken Sie Gott dafür, dass er Ihnen auch in turbulenten Zeiten Ihren Partner und Ihre Familie erhalten hat. Nicht alle von uns haben dieses Glück.

Gehen Sie die Sache locker an! Auch für die Menschen in Ihrer Umgebung sind es schließlich Zeiten der Umorientierung. Sie müssen sich zuerst einmal an die neuen Umstände gewöhnen.

Vielleicht ist der Kontakt zu Ihrer Familie gestört oder völlig abgebrochen. Dann können Sie jetzt selbst entscheiden, ob Sie sich weiter von Ihrer Familie zurückziehen oder versuchen, den Kontakt zu einzelnen Familienmitgliedern wieder aufleben zu lassen. Sie haben die Wahl. Es liegt an Ihnen, den für ihn passenden Weg zu wählen.

Der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind Sie. Und Ihre vordringlichste Aufgabe ist es jetzt, Sorge für sich selbst zu tragen – egal was die anderen machen oder denken. Das mag egoistisch klingen, ist aber der einzige Weg, um Ordnung in Ihr Leben zu bringen.

Beziehungen überprüfen

Überlegen Sie nicht nur, wie Sie Ihre Beziehungen innerhalb der Familie klären, sondern auch wie Sie mit den anderen Menschen in Ihrer Umgebung umgehen wollen – mit Freunden, Bekannten und lieben Verwandten.

Trennen Sie sich von Beziehungen, die sich für Sie nicht lohnen, oder – wenn das nicht ganz möglich ist – reduzieren Sie den Kontakt mit den Leuten, die Ihnen nicht gut tun, auf das absolut notwendige Minimum.

Konzentrieren Sie Ihre Energie auf die Personen, mit denen Sie vertraut und ungezwungen umgehen, auf die Sie sich verlassen und die Ihnen auf dem neuen Weg Rückhalt geben können – kurz gesagt: Menschen, die Ihnen gut tun.

Alte Freundschaften auffrischen

Möglicherweise sind Ihre früheren Freundschaften - aus welchen Gründen auch immer - ein wenig in die Schieflage geraten oder ganz in die Brüche gegangen. Doch es gibt garantiert irgendwo Leute von früher, mit denen Sie sich einmal gut verstanden haben.

Der eine oder andere von ihnen wird sich immer noch gerne an Sie erinnern und sich freuen, wenn Sie sich mal wieder melden. Alte Freundschaften lassen sich auch nach langer Zeit wieder beleben.

Entdecken Sie die Freunde wieder, die sie schon haben! Machen Sie sich auf die Suche nach der Klassenkameradin im Internet, rufen Sie einen alten Spezi an.

Beginnen Sie den Kontakt nicht mit irgendeiner dämlichen Entschuldigung! Sagen Sie ruhig direkt, dass Sie sich freuen, den Kontakt mit ihm/ ihr neu aufleben zu lassen. Es ist einfacher, eine alte Freundschaft aufzufrischen, als eine neue aufzubauen.

Neue Freunde gewinnen

Wenn Sie neue Freunde gewinnen möchten, begeben Sie sich unter Menschen und zu Orten an denen Sie die Chance haben, die unterschiedlichsten Menschen zu treffen.

Besuchen Sie ein Café oder eine Eisdielen, machen Sie einen Spaziergang durch den Park oder einen Schaufensterbummel. Oder sehen Sie sich einfach dort um, wo Sie eh normalerweise sind: am Arbeitsplatz, auf dem Wochenmarkt, auf dem Sportplatz, in der Volkshochschule oder in der Sauna.

Kochen oder tanzen Sie gerne? Dann besuchen Sie einen Kochkurs oder eine Tanzveranstaltung? Interessieren Sie sich für Kunst? Dann besuchen Sie Museen und Galerien. Reisen Sie gerne? Dann machen Sie eine Busreise oder mit der Bahn eine Städtetour. Treiben Sie gerne Sport? Dann schließen Sie sich einem Tennis-Club oder einer Gymnastikgruppe an.

Kurzum: Tun Sie einfach, was Ihnen Spaß macht! Anlässe und Treffpunkte, bei denen Sie Menschen treffen, die Ihre Interessen und Hobbys teilen, sind nach wie vor die besten „Kontaktbörsen“. Sie werden Gleichgesinnte treffen und je Menge interessante Kontakte knüpfen können. Alles beginnt mit dem ersten Schritt!

Extra-Tipp: Schalten Sie auf der Suche nach einem Freund oder einer Freundin den Sex-Knopf aus! Wittern Sie auch nicht gleich in jedem Gegenüber einen Partner fürs Leben. Beides belastet den anderen mehr als Sie jemals ahnen.

Freundschaften bewusst pflegen

Alle Freundschaften sind Prüfungen ausgesetzt. Manche Freundschaften kommen und gehen. Manche verlaufen im Sand. Manche Freundschaften dauern ein Leben lang. Aus manchen Freundschaften entstehen Liebesbeziehungen. Und umgekehrt können aus Liebesbeziehungen Freundschaften werden.

Wenn Sie einen wirklich guten Freund haben, dann pflegen Sie diese kostbare Freundschaft, indem Sie auch umgekehrt für ihn da sind, wenn er Ihren Rat und Ihre Hilfe braucht. Eine Freundschaft beruht wie jede Beziehung auf Gegenseitigkeit.

Mein persönlicher Beziehungs-Check

Freund ist nicht gleich Freund. Beziehung ist nicht gleich Beziehung. Hin und wieder kann es nicht schaden, unsere Beziehungen auf den Prüfstand zu stellen. Hier ein paar praktische Tipps, wie Sie herausfinden können, wie es um Ihre Freundschaften und Beziehungen steht:

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie eine Liste mit allen Personen, die Ihnen nahe stehen und mit denen Sie regelmäßig Kontakt haben.

Überlegen Sie, wie wichtig die jeweilige Beziehung für Sie ist. Machen Sie ein Okay-Zeichen hinter jede Beziehung, die Ihnen wertvoll scheint, und versehen Sie alle Beziehungen, die Sie eher belasten, mit einem dicken Fragezeichen.

Wägen Sie Vor- und Nachteile ab, und entscheiden Sie dann, ob Sie die Beziehung aufrechterhalten, verändern oder aufgeben werden!

Wenn Sie das Verhältnis ändern wollen, werden Sie sich klar darüber, was Sie an dieser Beziehung stört und worunter Sie gelitten hat. Sprechen Sie offen und ehrlich darüber! Überlegen Sie aber auch und vor allem, was Sie selbst tun können, um die Beziehung zu verbessern.

Wenn ein unbefriedigendes Verhältnis Sie auf Dauer mehr belastet, als Ihnen gut tut, befreien Sie sich vom Ballast dieser Beziehung.



Wie ich einfach Kontakte knüpfe

Nicht nur gute Beziehungen sind Quellen, aus denen wir Energien schöpfen können. Auch Kontakte helfen uns durch den Lebensalltag. Es ist also ebenso wichtig, bestehende Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen.

Doch das ist für viele von uns gar nicht so einfach. Schon gar nicht, wenn es uns schwer fällt, auf andere zuzugehen – aus welchen Gründen auch immer. Das müssen wir aber, wenn wir uns einem Menschen nähern wollen. Wie sonst soll er uns kennen lernen?

„Was soll er von mir denken, wenn ich ihn anspreche“, „Bestimmt werde ich rot“, „Ich mache mich nur lächerlich“. Gehen Ihnen auch solche und ähnliche Gedanken durch den Kopf? Hören Sie den inneren Schweinehund lästern: *„Das ist unmöglich. Das schaffst du nie“?* Dann gehören Sie zu den Menschen, denen es – ob mit oder ohne Alkohol – an dem nötigen Selbstvertrauen mangelt.

Das alte Etikett ablösen

Kann es sein, dass Sie immer noch an Ihrem alten Selbstbild festhalten? Kann es sein, dass Sie sich immer noch als Niete sehen und sich im Voraus schon vorstellen, wie peinlich Ihr Auftritt sein wird? Ist Ihnen klar, was Sie sich damit antun?

Je lebhafter Sie sich Ihre Blamage vorstellen, umso mehr werden Sie sich blamieren und lächerlich machen. Wenn Sie sich sagen, dass Sie ohnehin kein Wort rausbekommen werden, wird Ihnen das Wort im Hals stecken bleiben. Oder bestenfalls nur irgendwelches dummes oder wirres Zeug herauskommen. Keine wirklich gute Basis für ein entspanntes Auftreten.

Kein Wunder, wenn Sie mit dieser Einstellung nicht weit kommen. Sie wittern nicht nur eine Blamage, sie fordern sie geradezu heraus.

Schlimmer noch: Sie begrüßen sogar die Blamage, weil dadurch Ihr altes Selbstbild bestätigt wird. Sie laufen immer noch stolz mit dem Etikett herum, das Sie sich selbst auf die Stirn geklebt haben: *„Ich bin eine Niete“.* Höchste Zeit, es endlich abzulösen!

Die Angst vor der Ablehnung abbauen

Unabhängig davon, wie wir uns selber sehen, ist die Angst vor Ablehnung die häufigste Ursache für unsere Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen – besonders dann, wenn wir schon die eine oder andere „schlechte“ Erfahrung gemacht haben.

Doch was ist wirklich so schlimm daran, nicht von jedem sofort akzeptiert zu werden? Im Grunde genommen nichts – außer den falschen Schlussfolgerungen, die wir selber zu ziehen. Eine Ablehnung kann viele verschiedenen Gründe haben. Es muss nicht unbedingt etwas mit Ihnen persönlich zu tun haben. Vielleicht liegt es nur daran, dass Sie nicht auf einer Wellenlänge mit Ihrem Gegenüber liegen. Das sagt doch nichts über Ihre Person aus. Oder?

So lange Sie jede Ablehnung als persönliche Niederlage sehen, ist die Gefahr groß, sich selbst als minderwertig zu sehen und in alte Denkweisen zurückzufallen. „*Niemand mag mich*“ ist die denkbar schlechteste Schlussfolgerung.

Lernen Sie einfach, mit der Ablehnung locker umzugehen. Machen Sie sich immer wieder klar, dass es nur natürlich ist, dass Sie nicht von jedem mit offenen Armen angenommen werden. Sie tun es schließlich auch nicht.

Der einfachste Weg, die Angst vor Zurückweisung zu überwinden, ist sie Schritt für Schritt abzubauen, indem Sie sich der Situation immer wieder stellen. Machen Sie ein Spiel daraus! Gehen Sie einfach auf Leute zu und nehmen Sie das Risiko einer Abfuhr bewusst in Kauf.

Sehen Sie die Sache positiv! Jede Ablehnung ist für Sie persönlich ein Sieg – ein Sieg über sich selbst. Sie haben sich selbst überwunden und es versucht. Sie können stolz auf sich sein – und es beim nächsten Mal besser machen.

Mein Tipp: Sprechen Sie ruhig auch mal Leute an, für die Sie sich eigentlich nicht interessieren. Das geht leichter, weil Sie weniger Druck verspüren, unbedingt alles richtig machen zu müssen. Was kann schon passieren? Sie haben nichts zu verlieren.

Schüchternheit und Nervosität akzeptieren

Vielleicht haben Sie immer noch Angst vor der eigenen Courage, weil Sie nicht gelernt haben, unvoreingenommen auf andere Menschen zuzugehen. Vielleicht bilden Sie sich ein, von Natur aus schüchtern zu sein. Vielleicht sind Sie es sogar, weil Sie es nicht anders gelernt haben. Vielleicht sind Sie auch nur ein wenig nervös. In jedem Fall sind Schüchternheit und Nervosität auch nur Ausdruck einer aus der Angst geborenen Unsicherheit.

Je mehr Sie versuchen, Ihre Nervosität zu unterdrücken, um sich nicht anmerken lassen, dass Sie unsicher sind, umso unsicherer werden Sie, umso mehr schwindet Ihr Mut und Selbstvertrauen, umso mieser fühlen Sie sich in Ihrer Haut. Das hilft auch nicht der Versuch, bewusst „cool“ zu wirken. Das fällt nur noch mehr auf.

Sie sind schüchtern? Na und? Dafür haben Sie andere Qualitäten. Sie sind nervös? Was ist daran schlimm? Betrachten Sie es als gesundes Lampenfieber, das jeder Sportler oder Künstler vor einem großen Auftritt hat. Etwas schüchtern und unsicher zu sein, macht Sie menschlicher und sympathischer – nicht bei allen Menschen, aber bei den meisten. Und wichtig ist letztlich nur, dass Sie sich selbst mögen.

Mit „Smalltalk“ punkten

Sie sind nicht der einzige Mensch, der mit Schüchternheit und Nervosität zu kämpfen hat. Vielen von uns fällt es schwer, auf andere Menschen zuzugehen – oft noch schwerer, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Manche von uns haben sich jahrelang verschlossen – vor sich selbst und den anderen. Jetzt müssen wir einfach lernen, uns wieder zu öffnen. Das fällt uns leichter, wenn wir die Kunst des Smalltalk beherrschen.

Oh je! Was ist das denn? Ein Smalltalk ist nicht mehr und nicht weniger als ein lockeres Gespräch, das sich um ganz alltägliche und banale Dinge dreht. Es geht nicht darum, etwas Großartiges oder Tiefschürfendes von sich geben zu müssen. Nicht die Themen sind wichtig, sondern nur die Personen, die miteinander sprechen.

„Smalltalk“ heißt ganz einfach: Höflich, offen und natürlich sein, gut zuhören und Humor zeigen. Damit können Sie nicht nur die Atmosphäre lockern, sondern auch Sympathiepunkte sammeln

So kommen Sie locker ins Gespräch

Es kommt vor allem auf den ersten Eindruck an. Mit einem freundlicher Blickkontakt, einer offenen Körperhaltung, einem angenehmer Händedruck und einem ungezwungenen „Hallo“ zur Begrüßung liegen Sie nie verkehrt.

Nützlich ist, wenn Sie sich den Namen Ihres Gegenüber merken. Fragen Sie notfalls nach, wenn Sie ihn beim ersten Mal nicht verstanden haben.

Finden Sie ein gemeinsames Thema. Nahe liegend bietet sich das Wetter an (jawohl!), ein aktuelles Tagesereignis, der Urlaub, der Fußball oder die Mode. Alles, was Ihnen spontan einfällt, und worüber sich Millionen von Menschen unterhalten. Warum also nicht auch Sie?

Mit Reisen haben Sie ein unerschöpfliches Gesprächsthema, denn es hat viele interessante Aspekte: die Kunst, die Kultur, das Essen, die Art des Reisens (auf eigene Faust oder in der Gruppe, im Zelt oder Luxushotel). Sie können sich auch mit Tipps beliebt machen. (Wo gibt es beispielsweise die interessantesten Sehenswürdigkeiten, die preiswerteste Unterkunft oder die beste Küche.)

Zeigen Sie Interesse für den anderen und veranlassen Sie ihn, von sich zu sprechen. Der einfachste Weg ist, Fragen zu stellen. Finden Sie heraus, wo Ihr Gegenüber herkommt und was er macht. So geben Sie ihm Gelegenheit, etwas über sich zu erzählen. Schon haben Sie Anknüpfungspunkte. Hören Sie aufmerksam zu! Aus Antworten ergeben sich wieder neue Fragen.

Manchmal ergibt sich ein Aufhänger ganz von selbst – zum Beispiel über gemeinsame Bekannte. Über Dritte sprechen ist erlaubt, aber nie abfällig. (Das fällt auf Sie zurück.)

Vielleicht haben Sie nicht gerade Ihren besten Tag und Ihnen fällt beim besten Willen kein Gesprächsthema ein. Macht nichts! Greifen Sie einfach auf, was Ihr Gegenüber gesagt hat, fragen Sie nach und knüpfen Sie daran an. Er wird das als Interesse auffassen.

Alle reden gerne über ihre Hobbys und werden dabei locker und lebendig. Tun Sie es doch einfach auch! Übrigens ist der Beruf für viele Menschen das wichtigste Steckenpferd. Warum nicht auch darauf reiten? Mit Sport treffen Sie zwar meistens ins Schwarze, aber nicht immer.

Versuchen Sie nicht nur, etwas über den Gegenüber in Erfahrung zu bringen, sondern geben Sie auch etwas von sich preis. Teilen Sie dem anderen mit, was Sie bewegt und wofür Sie sich begeistern.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Mischung. Wenn Sie Ihren Gegenüber mit Fragen bombardieren, fühlt er sich schnell ausgehorcht. Wenn Sie nur über sich sprechen, wird es einseitig. In beiden Fällen kommt kein lockeres Gespräch zustande.

Wenn es keine Anknüpfungspunkte gibt, machen Sie Ihrem Gegenüber einfach ein Kompliment: *„Schicke Frisur!“* *„Wo haben Sie denn das geile T-Shirt gekauft?“* *„Sie kennen sich doch mit Computern gut aus. Können Sie mir einen Tipp geben?“* Komplimente kommen immer an.

Oder Sie versuchen Sie es mit einem Trick: *„Sie erinnern mich an...“*. An wen? Na ja, egal – nur sympathisch sollte der Mensch sein, an den Sie sich erinnert fühlen. Sie schaffen sich mit diesem kleinen Trick selbst die Gelegenheit, etwas Positives zu dem betreffenden Menschen zu erzählen. Und dabei auch gleich etwas über sich selbst zu verraten.

Auch mit Ihrer Lieblingsgeschichte können Sie eine Unterhaltung beleben. *„Da wir gerade bei dem Thema sind. Da fällt mir ein...“*. Erzählen Sie Ihre Story, aber bitte die Kurzfassung!

Eine Portion Humor ist immer angebracht. Selbstironie oder ein kleiner Scherz sind erlaubt. Witze auf Kosten anderer tabu, ebenso wie ausführliche Berichte über Ihre diversen Gebrechen und Krankheiten. Damit vergraulen Sie jeden Gesprächspartner.

Extra-Tipp: Kennen Sie die Situation? Nach einer *„schockierenden“* Frage sind Sie baff und sprachlos. Ihnen bleibt nicht nur die Spucke sondern auch die Luft weg. Es fällt Ihnen absolut nichts mehr ein. Was nun?

Atmen Sie einmal kurz durch und entspannen Sie sich. So verkürzen Sie den Adrenalin-Kick, können schneller wieder denken und vielleicht sogar eine schlagfertige Antwort geben.

