

Freuen Sie sich auf die erste Reihe mit dem Titel „Beziehungen“ und lesen Sie in den folgenden vier Ausgaben zu den Themen Freundschaften, Geschäftsbeziehungen, Familie und Partnerschaft.

Nachgedacht

In einer Zeit, in der besonders wirtschaftlich alle Maxime erreicht scheinen und gesunder Egoismus, Ellbogenverhalten sowie Wachstum um jeden Preis die vergangenen 30 Jahre bestimmt haben, entscheiden heute immer mehr Social Skills über Erfolg, Wohlergehen und Wohlempfinden. In unserer neuen Kolumne „Nachgedacht“ möchten wir mit unseren Lesern interessante Gedanken und Ansichten teilen.

Freundschaften

Immer wieder stelle ich in meiner Arbeit und meinem privaten Umfeld fest, wie wichtig es uns Menschen ist, beliebt zu sein. Unangenehme Themen und Bedürfnisse anzusprechen birgt die Gefahr, so glauben wir, beim Chef, beim Partner oder der besten Freundin in Ungnade zu fallen, wenn auch nur vorübergehend. Es ist uns wichtig, von anderen Menschen anerkannt und gemocht zu werden. Aus dieser wechselseitigen Beziehung des gemocht werdens und andere zu mögen entstehen Freundschaften.

Die aktuelle Glücksforschung belegt, Glücksfaktor Nummer Eins ist die Qualität der sozialen Beziehungen eines Menschen, nicht etwa Wohlstand oder materielle Sicher-

heit. Das erklärt, weshalb hierzulande trotz Wohlstand und Sozialstaat viele Menschen unglücklich sind. Es fehlen ihnen schlichtweg verbindliche Beziehungen und soziale Kontakte.

Zugegebenermaßen ist es manchmal auch anstrengend, Freundschaften zu pflegen. Ich kenne die Momente gut, in denen ich denke „jetzt lieber in die Wohlfühlklamotten und ab auf die Couch“ anstatt sich noch spontan mit einer Freundin zu treffen, die Ihren Liebeskummer loswerden will. Doch ich bin gut darin, mir einen Ruck zu geben – vielleicht von Berufs wegen. Nachher stelle ich fest, dass es mir gut getan hat und ich einen viel erfüllteren Abend hatte, als ich ihn auf meiner Couch erlebt hätte. Darüber hinaus weiß ich, meine Freundin würde dasselbe für mich tun – und das ist ein gutes Gefühl.

Manche haben ein Händchen dafür (oder das Pech) Menschen um sich zu scharren, die einem die Energie rauben. Gemeint ist damit nicht das momentane, seelische Tief einer guten Freundin, die gerade schwierige Lebensumstände durchlebt. Gemeint sind die Freunde, die man nach jedem gemeinsamen Treffen verlässt und sich leer gepumpt und schwer fühlt. Ebenso aber gibt es Freunde, von denen man nach einem gemeinsamen Abend höchst beschwingt und mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause geht und sich bereits

auf das nächste Wiedersehen freut. Gedanken und Worte beeinflussen unsere Emotionen. Ein anstrengendes Gespräch mit schwerem Inhalt kann uns sehr belasten, auch wenn die Umstände gar nicht uns persönlich betreffen, sondern den anderen, der uns davon erzählt.

Für Menschen da zu sein ist etwas wunderbares, wenn man es gemeinsam schafft, Energie auf- und nicht abzubauen. Sich etwas von der Seele reden ist wichtig und genau so wichtig ist es, sich anschließend einem bereichernden Gesprächsstoff zu zuwenden. So werden Freundschaften dauerhaft zum Gewinn für alle.

Der bekannte Psychologe und vielfache Buchautor Martin Seligman gibt eine Anleitung, die erwiesenermaßen funktioniert: die beste Strategie gegen Traurigkeit ist, anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Jeder Mensch hat großen Einfluss darauf, wer seine Freunde sind und ob diese Freundschaften von Verbindlichkeit, Vertrauen und Anerkennung geprägt sind. Diese Beziehungen bestimmen wiederum darüber, wie groß unser Wohlbefinden ist.

Die bewusste Wahl von Beziehungen und Freundschaften und das entsprechende Engagement tragen maßgeblich zu unserem Glücksempfinden bei. Deshalb werde ich mir auch weiterhin an meinen faulen Abenden einen Ruck geben, denn was man gibt, bekommt man zurück. Und Sie? Machen Sie mit?

www.ortner-coaching.de

In der nächsten Ausgabe widmen wir uns den Geschäftsbeziehungen. Was macht uns in Geschäftsbeziehungen erfolgreich? Ein Thema das alle Menschen betrifft, die im Berufsleben stehen.



Melanie Ortner

war viele Jahre Führungskraft in einem internationalen Konzern und ist seit einigen Jahren mit Ihrer Firma ORTNER COACHING erfolgreiche Unternehmerin. Sie teilt Einblicke, die sie als erfahrener Coach erhält und inspiriert zu neuen Perspektiven.

Melanie Ortner schreibt tiefgründig und auf den Punkt über Alltagssituationen, die wir alle kennen. Sie schlägt die Brücke in das Reich des menschlichen Verhaltens sowie unseren Einfluss darauf, was wir wollen und was wir bekommen.