

Menschen

# So zahlen Sie in Beziehungen zu Kollegen, Freunden und Partnern ein

Ein erfülltes Leben definiert sich über unsere Kontakte. Die Pflege der Beziehungen von Kollegen bis zu Partnern ist eine Investition ins Wohlbefinden. Neun Vorschläge für emotionale Rendite.

Patricia Thielemann  
31.08.2024 - 18:06 Uhr



Gelingende Beziehungen und starke Gemeinschaften sind kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Pflege.

Ob wir unser Leben als erfüllend empfinden, hängt im Wesentlichen von unseren

Beziehungen ab – nicht nur zu Partnern, Eltern und Freunden, sondern auch zu Kollegen, Nachbarn und nicht zuletzt zu uns selbst. Eine [Studie der Harvard University](#) zeigt, dass am Ende eines langen Lebens glückliche Beziehungen als das Wichtigste erachtet werden. Doch wie entstehen solche Verbindungen? Gute Beziehungen entwickeln sich nicht von selbst, sie erfordern kontinuierliche Pflege und bewusste Gestaltung.

Steven Covey, Autor und Leadership-Guru, vergleicht Beziehungen mit einem emotionalen Bankkonto, auf das wir täglich einzahlen oder abbuchen. Kleine Gesten wie ein Lächeln sind Einzahlungen, während harsche Worte Abbuchungen darstellen. Das Gleichgewicht zwischen diesen Transaktionen entscheidet über die Stabilität einer Beziehung.

Spannung in Beziehungen kann produktiv sein, wenn sie Wachstum fördert. Es geht nicht darum, Konflikte zu vermeiden, sondern darum, auf die richtige Art zu kämpfen – nicht um Macht, sondern um Verständnis. Wie wir miteinander ringen, bestimmt, ob wir uns annähern oder voneinander entfernen.



Newsletter

### Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Hier kommt die gewaltfreie Kommunikation ins Spiel, entwickelt von dem US-amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg. Dieser Ansatz zielt darauf ab, ehrlich und respektvoll zu kommunizieren, indem Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten klar ausgedrückt werden.

Es geht darum, empathisch zuzuhören und Konflikte so zu lösen, dass das gegenseitige Verständnis wächst. Empathie und Begegnungen auf Augenhöhe sind essenziell für das Gelingen von Beziehungen.

## Langfristige Beziehungen erfordern Einsatz

In unserer modernen, oft von Narzissmus und Individualismus geprägten Gesellschaft wird es immer schwieriger, tiefe und stabile Beziehungen zu pflegen. Viele Beziehungen sind flüchtig und oberflächlich, weil der langfristige Einsatz fehlt.

» **Lesen Sie auch:** [So üben Sie richtig Kritik im Team](#)

---

## Verwandte Themen

Außenpoli...

Folgen

---

Doch gerade in solchen Zeiten ist es wichtiger denn je zu verstehen, was uns wirklich verbindet und wie wir diese Verbindungen pflegen können. Wahre Gemeinschaften und Beziehungen erfordern Zeit, Geduld und den Willen zur Offenheit. Sie leben vom Respekt für Unterschiede und dem Bestreben, gemeinsame Ziele zu verfolgen.

## Liebe entsteht durch Taten

Eine tragfähige Gemeinschaft und gute Beziehungen beginnen bei uns selbst. Dazu gehört auch die Beziehung zu unserem Körper, denn dieser ist das Gehäuse all unserer Gedanken, Emotionen und Befindlichkeiten. Wenn wir uns in unserem Körper zu Hause fühlen, legen wir den Grundstein dafür, uns auch mit all unseren Ecken und Kanten anzunehmen. Authentizität bedeutet jedoch nicht, rücksichtslos oder selbstgefällig zu werden; Respekt und Höflichkeit bleiben zentrale Werte.

---

## Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende

Salzburger Festspiele



**„Das Beste vom Besten aus Oper, Theater und Konzert auf die Bühnen bringen“**

---

Landtagswahlen



**„Wenn Politiker nochmal versuchen, mit Tanzvideos erfolgreich zu werden, erschiesse ich mich“**

---

Fitness



**Bundesjugendspiele der Senioren? Was mich das Deutsche Sportabzeichen lehrt**

---

Gelingende Beziehungen und starke Gemeinschaften sind kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Pflege, klarer Kommunikation und von echtem Engagement. Sie entstehen, wenn wir uns selbst kennen, andere respektieren und uns auf gemeinsame Werte und Ziele einigen. In einer Zeit, in der Oberflächlichkeit und Egoismus oft dominieren, sind solche Beziehungen und Gemeinschaften umso wertvoller – und durchaus erreichbar.

**Diese neun Verhaltensmuster helfen, Beziehungskonten zu pflegen:**

**Selbstreflexion üben** Nur wer sich selbst kennt und wohlwollend annehmen kann, ist in der Lage, authentische Beziehungen zu führen. Achtsamkeitsmeditation kann dabei helfen, in einem Zustand des offenen Gewahrseins zu verweilen und sich nicht von Gedanken oder Emotionen fortreißen zu lassen.

**Spiegelwesen erkennen** Wenn Sie anderen das Gute und Schöne in ihnen widerspiegeln, helfen Sie ihnen, ihren eigenen Wert zu erkennen.

**Vertrauen aufbauen** Zeigen Sie sich authentisch und verlässlich. Vertrauen ist das Fundament jeder starken Beziehung.

» **Lesen Sie auch:** [So überbringen Sie Ihren Mitarbeitenden schlechte Nachrichten](#)

**Echte Begegnungen schaffen** Folgen Sie Bubers „Ich-Du“-Prinzip. Begegnen Sie anderen auf Augenhöhe, mit Respekt und Offenheit.

**Gewaltfreie Kommunikation üben** Sprechen Sie in Ich-Botschaften, übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle und äußern Sie diese respektvoll. Statt „Du bist ein Schwachkopf und kapiert es nicht“, sagen Sie: „Ich fühle mich missverstanden, weil mir unser Austausch wichtig ist.“

Eine tragfähige Gemeinschaft und gute Beziehungen beginnen bei uns selbst, dazu gehört auch die Beziehung zu unserem Körper.

**Klare Grenzen setzen** Eine gute Gemeinschaft braucht klare Grenzen, um die Identität jedes Einzelnen zu wahren und zu schützen.

**Empathie fördern** Versetzen Sie sich aktiv in die Perspektive anderer. Das stärkt das gegenseitige Verständnis und die Verbundenheit.

**Balance finden** Finden Sie das richtige Maß zwischen Senden und Zuhören. Hören Sie nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen.

**Emotionales Bankkonto füllen** Denken Sie an Coveys Konzept. Achten Sie darauf, in Ihren Beziehungen regelmäßig positive Einzahlungen vorzunehmen. Lassen Sie Menschen wissen, was Sie an ihnen schätzen, freuen Sie sich aufrichtig über ihre Erfolge und spenden Sie Trost, wenn jemand in Not ist.

**Selbstfürsorge pflegen** Sorgen Sie für die regelmäßige Erneuerung Ihrer physischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Kräfte. Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann auch für andere da sein.

**Mehr:** Ein Freundeskreis gegen Bezahlung – Diese Idee macht aus Einsamkeit ein Geschäft

**Erstpublikation: 29.08.2024, 16:07 Uhr**