

Pflege Dein soziales Netz

Kontakte zu Freundinnen, Freunden, Bekannten und der Familie können Dein Wohlbefinden fördern. Wenn Du etwas mit Deinen Liebsten unternimmst, Gespräche führst oder jemandem sagst, dass Du an sie oder ihn gedacht hast, kann sich das positiv auf Deine Stimmung auswirken, weil Du Dich zugehörig fühlst. Außerdem kannst Du auf Dein soziales Netz zurückgreifen, wenn Du Unterstützung brauchst.

Hier findest Du eine Sammlung an Ideen, wie Du Deine Kontakte pflegen kannst. Suche Dir unter den Tipps die aus, die gut zu Dir und Deinem Gegenüber passen.

- Plane Quality-time ein. Versuche regelmäßig, z. B. in Form eines „Stammtisches“ gemeinsame Aktivitäten zu vereinbaren.
- Seid aktiv. Plant gemeinsame Ausflüge/Urlaube.
- Suche Dir gemeinsame Hobbies mit Deinen Freunden.
- Engagiere Dich gemeinsam mit Freunden für etwas, was Euch wichtig ist.
- Sei nachsichtig. Verzeihe Deiner Freundin z. B., wenn sie Dir zu spät zum Geburtstag gratuliert hat.
- Zeige, dass Dir die andere Person wichtig ist, indem Du Dir für sie wichtige Termine merkst (z. B. eine wichtige Prüfung, zu der Du zuvor nochmal eine „Viel-Glück“-Nachricht verschickst).
- Versuche Dich in Dein Gegenüber hineinzusetzen.
- Sei ehrlich. Sprich z. B. an, wenn Dich etwas ärgert oder stört.

Pflege Dein soziales Netz

- Sei verlässlich. Stehe zu dem, was Du versprichst.
- Entschuldige Dich, wenn Du einen Fehler gemacht hast. Fehler sind menschlich.
- Mache ab und zu ein kleines Geschenk, eine kleine Aufmerksamkeit (z. B. eine Nachricht, eine Blume, eine Einladung zu einem selbstgekochten Abendessen).
- Stelle auch mal tiefergehende Fragen, wie z. B.: „Bist Du eigentlich gerade glücklich?“
- Haltet zusammen. Motiviert euch z. B. gegenseitig in Prüfungsphasen.
- Verbringe weniger Zeit am Bildschirm und dafür mehr mit netten Menschen (less „screen time“, more „people time“).
- ...