

# 10 Erstrebenswerte Beziehungsqualitäten

Es gibt Qualitäten, die für das Zusammenleben mehr oder weniger nützlich sind. Die folgenden 10 erstrebenswerten Beziehungsqualitäten zu üben und als Haltung zu leben, ist ermutigend für einen selbst und für andere. Gerade in Situationen, die stressig erscheinen, in denen wir uns ausgeliefert oder überfordert fühlen, macht es Sinn, einen neuen Weg einzuschlagen und eine dieser Qualitäten einzusetzen. Übe eine Qualität mindestens eine Woche lang! Manche gelingen sofort, manche liegen einem ohnehin besser, andere muss man noch mehr üben.

Der freundliche Blick

Die freundliche Stimme

Geduldig sein

Das Gute erkennen

Aufmerksames Zuhören

Begeisterung

Interesse für andere

Körpernähe- Körperkontakt

Selbstverantwortlich Handeln

Versuche und Fortschritte anerkennen

## **Der freundliche Blick:**

Mit dem freundlichen Blick nehme ich direkten Blickkontakt mit dem anderen auf, wobei ich ihn freundlich und aufmerksam anschau und signalisiere, dass ich ihn als Mensch immer schätze und mich für ihn interessiere. In meinem Blick signalisiere ich, dass ich ein Verhalten von der Person als Mensch und den Möglichkeiten, die dieser Mensch noch hat, trenne. Er kann wie ein Lichtstrahl wirken und den anderen erhellen.

## **Die freundliche Stimme:**

Sie drückt mein Wohlwollen und die Annahme des anderen aus und wirkt wie „weit ausgebreitete Arme“. Mit einer freundlichen Stimme wählt man automatisch freundlichere Worte und bekommt eine freundlichere Haltung. Auch die Gesichtszüge verändern sich automatisch zu freundlicheren. Freundlich und fest die Richtung bestimmen ist eine der wesentlichsten Qualitäten in der Führung.

## **Geduld:**

Geduld schließt aus, dass ich andere unter Druck setze, sondern bereitet den Boden, auf dem sich der andere entwickeln kann. Mit einer geduldigen Haltung bringe ich

dem anderen Verständnis anstatt Kritik entgegen und erkenne seine Fortschritte und positiven Bemühungen an. Das Gleiche gilt für den Umgang mit mir selbst.

### **Das Gute erkennen:**

Hierbei handelt es sich um eine positive, sinngabende Einstellung zur Zukunft, auch wenn diese ungewiss ist, und begleitet wird von der Bereitschaft zur Dankbarkeit. In dem Anderen „das Gute zu erkennen“ setzt voraus, dass ich bereit bin, in Zuneigung über ihn zu denken und an das Gute in ihm zu glauben!

### **Interesse für andere:**

Hier handelt es sich um eine sehr grundlegende erstrebenswerte Qualität im Umgang mit anderen. Sie ist die Basis für die Entwicklung des Gemeinschaftsgefühls (Ein Gefühl das Alfred Adler, ein Individualpsychologe definiert hat).

Echtes Interesse ist geprägt durch inhaltliche Toleranz und echte Teilnahme am Leben des anderen. Die Interessen des anderen sind nicht meine. Ich stelle mich und meine Interessen und meinen Standpunkt hier in den Hintergrund.

### **Aufmerksames Zuhören:**

Hier geht es nicht um passives Aufnehmen, sondern um die aktive Verarbeitung des Gesagten und eine von Interesse begleitete bejahende Haltung gegenüber dem anderen.

Ziel: Verstehen zu wollen, was den anderen bewegt und beschäftigt.

Kann es sein, dass du mehr Aufmerksamkeit magst und ich dir genau zuhören soll, ist sehr oft eine hilfreiche Frage die eine ehrliche Antwort, nämlich oft ein „Ja“, bringt.

### **Begeisterung zeigen:**

Begeisterung ist eine besondere Form der Freude, die ansteckend wirkt und sozusagen den „Geist weckt“. Sie geht einher mit Leichtigkeit und einer bejahenden Lebenshaltung, ist frei von Druck, aber voller Dynamik. „Das volle Engagement ist eine ermutigende Fähigkeit, die von der Begeisterung lebt.“

### **Versuche und Fortschritte anerkennen:**

Wer Versuche u. Fortschritte anerkennt, kommt weg vom Perfektionismus und der Fehlerbezogenheit, er ermutigt vielmehr den anderen, weiterzumachen und belebt die in ihm bereits vorhandenen Kräfte u. Fähigkeiten. **Nicht:** „Wo warst Du sehr erfolgreich?“, **sondern:** „Wo geht es schon besser?“

### **Selbstverantwortliches Handeln:**

Die Fähigkeit, selbstverantwortlich zu handeln, ist Ausdruck einer autonomen Lebenshaltung und macht mich unabhängiger von dem Handeln anderer, indem ich mir selbstbestimmte Ziele setze und nach meiner Überzeugung handle.

### **Körpernähe (-kontakt) herstellen:**

Körpernähe und –kontakt mit Vorsicht und Respekt, gegenüber den Bedürfnissen anderer nach Nähe oder Distanz, angewandt, kann sehr ermutigend wirken. Eine Hand auf die Schulter, ein streicheln über den Rücken mit den Gedanken - "du bist okay so wie du bist" ist sehr ermutigend.