

# Lebensrad | Lebensbalance

1	Mut/Neubeginn/..	4	Geborgenheit/Entwicklung/..	7	Beziehung/Partnerschaft/..	10	Verantwortung/Grenzen/..
2	Werte/Wohlbefinden/..	5	Kreativität/Gestaltung/..	8	Wandlung/Verbindlichkeit/..	11	Freiraum/Vernetzung/..
3	Kommunikation/Bewegung/..	6	Gesundheit/Umwelt/..	9	Philosophie/Bildung/..	12	Zusammenarbeit/Vertrauen/..

**7 / Oktober 09**

## Inspiration zu Beziehungspflege - Zuneigung

Haben Sie heute schon „gestreichelt“!?

Für uns Menschen ist es wichtig, dass wir „Streicheleinheiten“, Zuwendungen, Aufmerksamkeit und Anregungen erhalten.

Wenn wir nicht genügend positiver Zuneigung erhalten, fühlen wir uns oft unwohl und abgelehnt. Daher ist der Austausch von „Streicheleinheiten“ von entscheidender Bedeutung für Beziehungen und das Wohlbefinden zwischen den Menschen.

Nachstehend einzelne Anregungen für eine positive Beziehungspflege:

- Schenken Sie dem Mitmenschen reine Aufmerksamkeit, Interesse und Wertschätzung (anschauen, zuhören, nachfragen oder zustimmen, bzw. ergänzen, etc.).
- Machen Sie jemanden froh und geben ihm das Gefühl von Gesehen-Werden, Wertschätzung und Bedeutung (z.B. durch Lob, Dankbarkeit, Freude, Bewunderung oder einfach nur die „Nennung seines Namens“).
- Im Geschäftsleben kann sich die Zuneigung mit Wertschätzung, Dank, Anerkennung, auch Lohnerhöhung oder Beförderung zeigen.
- Bei nahen Beziehungen ist ein Kuss, eine Umarmung oder auch ein Schulterklopfen eine passende „Streicheleinheit“.
- Zuneigung, „Streicheleinheiten“ sollen ehrlich, spontan und aufrichtig gegeben werden.
- Je mehr Zuwendung Sie einem anderen Menschen geben, desto eher wird der andere Lust haben, auch Ihnen Zuwendung zu geben.
- Gewöhnen Sie sich an, Ihre positiven Gedanken zum Ausdruck zu bringen, wenn Sie sehen, dass jemand etwas „gut“ macht.
- Bemühen Sie sich herauszufinden, was für andere von Bedeutung ist, indem Sie offen und aufmerksam für die Werte des anderen sind.
- Versuchen Sie, die meiste Zuwendung auf den Gebieten zu geben, die für den anderen die grösste Bedeutung haben.
- Die Einstellung „ich bin O.K. – die anderen auch“ ist sehr wichtig!

© visionleben, Richard-Wagner-Weg 4, 6005 Luzern