

**(D)EIN WEG ZU DIR
FREUNDSCHAFTEN**

holistic/berlin

Warum Freundschaften wichtig sind

Denke über die wichtigsten Freundschaften in deinem Leben nach.

Denke an die Person, die du zu jeder Tageszeit anrufen kannst, wenn du einen Rat brauchst, niedergeschlagen bist oder einfach nur lachen möchtest

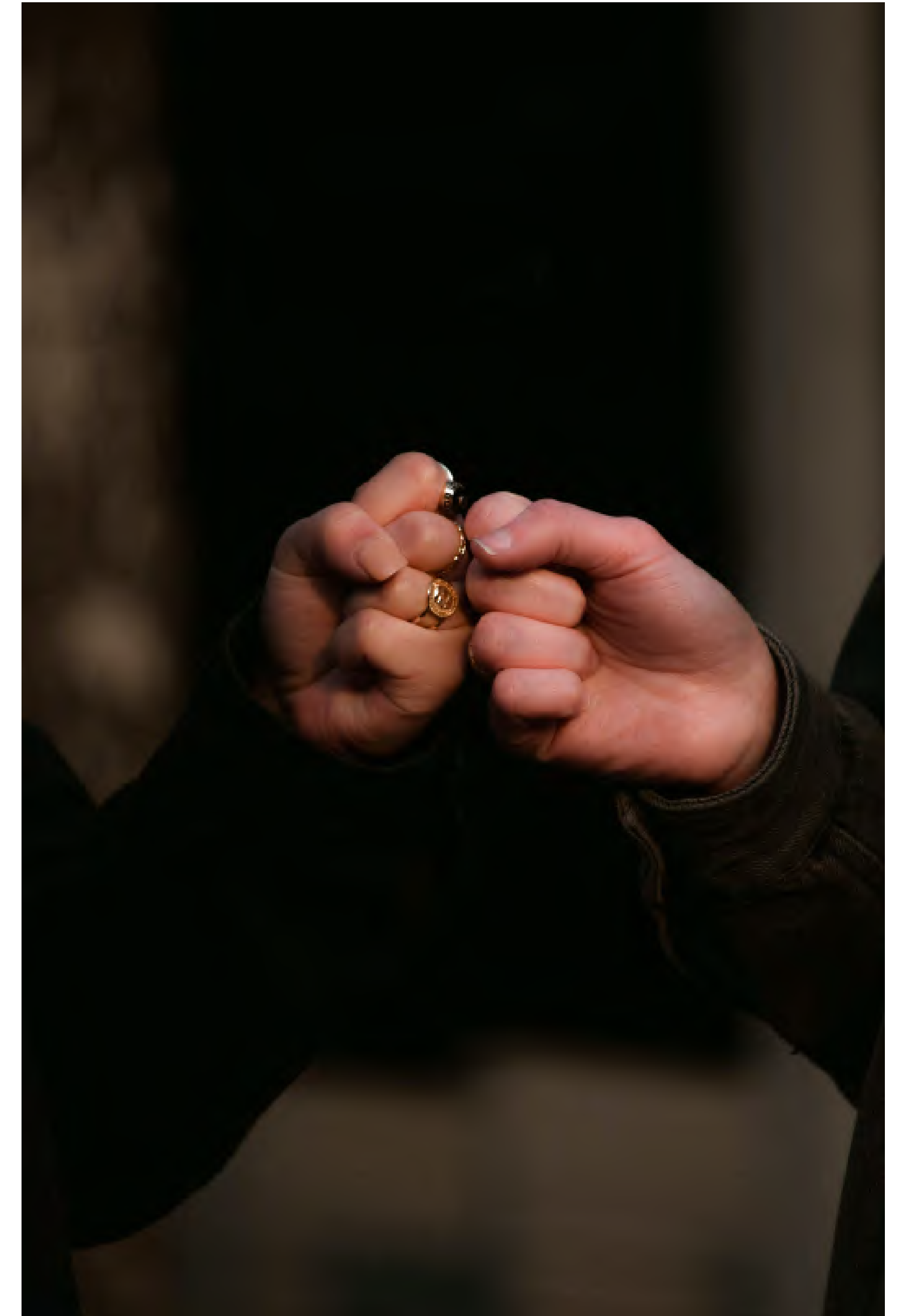
Obwohl Facebook, Instagram und Twitter es uns ermöglichen, ständig über die neuesten Posts unserer Freunde informiert zu sein, müssen wir uns daran erinnern, uns von unseren Konten abzumelden und zum Telefon zu greifen und uns anzurufen.

Wann nimmst du dir uneingeschränkt Zeit für deine Freundschaften?

Wir müssen uns in unserem hektischen Leben mehr anstrengen, um Wege zu finden, uns mit unseren Freunden von Angesicht zu Angesicht zu treffen. Auch wenn die Anforderungen des Lebens ständige Aufmerksamkeit erfordern, sind es die Freunde, die für geistige und seelische Erneuerung sorgen.

Sie sind diejenigen, die dir in den schwierigsten Situationen des Lebens Hoffnung geben, dir helfen, Stress abzubauen, und dich auf deinem Lebensweg bestätigen. Wenn du und deine Freunde in eine bewusste Beziehung investieren, folgt daraus oft Sinnhaftigkeit.

Hast du eine Freundschaft, die dir Sinnhaftigkeit gibt?



Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Interessen aufnehmen

Man muss zuerst auf andere zugehen. Der beste Ort, um nach Freundschaften zu suchen, ist in deinen Interessengebieten.

Es wäre am besten, wenn du deine Zurückhaltung und Schüchternheit überwinden würdest. Du musst rausgehen und auf andere zugehen, die gemeinsame Interessen haben. Gute Orte, um nach Freundinnen und Freunden mit ähnlichen Interessen zu suchen, sind Vereine, Organisationen, Kirchen, Synagogen, Moscheen, Treffpunkte und Online-Gruppen.



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Schaffe Intimität.

Höre zu und lerne.

Sei authentisch.

Etwas Bleibendes hinterlassen.

Setze niemanden unter Druck, auch nicht dich.

Manipuliere oder dominiere niemals.

Sei keiner kritischer Ratgeber.

Streng dich an.

Schaffe Intimität. In allen Beziehungen ist Bindung das Wesentliche, egal ob es sich um deinen Partner, dein Kind, deine Familie oder deine Freund:in handelt. In dem Moment, in dem du jemanden bei einem Treffen kennlernst, ist das Erste, was ihr beide tut, eure Geschichte zu teilen. Das ist der erste Schritt zu mehr Intimität und Bindung. Indem du deine Geschichte erzählst und den Geschichten der anderen zuhörst, erfährst du gemeinsame Erfahrungen, Herausforderungen und Gemeinsamkeiten. Du entdeckst, wer die Person ist, wie sie die Welt sieht und erlebt, welche Vorlieben und Abneigungen sie hat und was ihre Interessen und Leidenschaften sind. Diese Informationen verbinden euch und geben euch die Möglichkeit, eine Beziehung aufzubauen. Ein solcher Austausch ist so stark, dass er euch hilft, einander emotional zu berühren und sogar dabei hilft, die Gefühle des anderen zu bestätigen.

Wann hast du dich das letzte Mal einer anderen noch unbekanntem Person geöffnet?



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Höre zu und lerne. Sei respektvoll und schätze sowohl dich selbst als auch andere, indem du anerkennt, dass jeder ein einzigartiges menschliches Wesen ist. Wenn du der Geschichte und der Lebenserfahrung deines Gegenübers deine volle Aufmerksamkeit schenkst, erhältst du Einblicke in die andere Person und in dich selbst. Die Botschaft, die du deinem Gegenüber vermittelst, ist, dass du seine Aussagen, seine Person und seine Leidenschaften schätzt und wertschätzt.

Die Erkundung von dir selbst und anderen liefert auch gute Informationen, die uns helfen zu entscheiden, ob diese Person der richtige Freund oder die richtige Freundin für uns ist.

Teilt ihr gemeinsame Werte, Ziele und Interessen?

Seht ihr die Welt mit ähnlichen Augen?

Und das Wichtigste: Kannst du bei ihm oder ihr authentisch sein?



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Sei authentisch. Finde deine innere Stimme und Berufung und traue dich, ihr zuzuhören. Wenn du dich selbst bist und dich respektierst, wirst du andere finden, die dich mögen. Nichts ist in einer Freundschaft oder Beziehung schlimmer als das Gefühl, dass dein Freund oder deine Freundin so anspruchsvoll ist, dass du nie dein wahres Ich sein oder deine Bedürfnisse erfüllen kannst, dass du nicht dafür gemocht oder geschätzt wirst, wie du bist, sondern dafür, was du leistest. Jeder von uns hat seine einzigartigen Talente und Gaben. Wenn du auf diese innere Stimme hörst, wirst du einen guten Freund finden, der dich für dich und deinen Platz in der Welt mag.

Kannst du bei deinen Freundschaften authentisch sein?

Hast du es versucht authentisch zu sein?



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Etwas Bleibendes hinterlassen. Wenn du das Leben einer Person zum Besseren veränderst, veränderst du in gewisser Weise die Welt. Der Dominoeffekt von Freundlichkeit ist transformativ. Wenn du Freunde mit gemeinsamen Interessen, Leidenschaften und Werten findest, kannst du die Unterstützung bekommen, die du brauchst, um deine Inspiration zu erkennen und deine Träume zu verwirklichen. Durch Wertschätzung wird ein Vermächtnis geschaffen. Wenn du jemandem hilfst, verleihst du deinem Leben Wert und Bedeutung, und diese Bestätigung ermöglicht es dir, anderen Wert zu geben.

**Hast du etwas Bleibendes in deinen
Freundschaften hinterlassen?**



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Setze niemanden unter Druck, auch nicht dich selbst. In Beziehungen reagieren Menschen auf Druck entweder mit Abschottung oder Rückzug. Jemanden unter Druck zu setzen, damit er deinen Standpunkt versteht oder dir folgt, kann einen Freund oder eine Freundin vergraulen. Der häufigste Wunsch ist es, frei zu sein; wenn wir anderen unsere Sichtweise aufzwingen, bedrohen wir ihr Selbstverständnis.

Kannst du anderen Luft lassen?

Lassen deine Freundschaften dir die Freiheit, die du brauchst?



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Manipuliere oder dominiere niemals. Manipulation und Dominanz schmälern dein Selbstbild und bestimmen, was du von deinem Freund oder deiner Freundin hältst. Es ist schon schwierig genug, dich selbst zu kontrollieren, ganz zu schweigen von den Handlungen und dem Verhalten anderer. Menschen, die Kontrolle brauchen, fühlen sich oft außer Kontrolle. Wenn du dich mit einem geringen Selbstwertgefühl auf Freundschaften einlässt, ziehst du Freunde mit geringem Selbstwertgefühl an und verlierst so die Möglichkeit, eine gegenseitige und gesunde Beziehung aufzubauen. Die besten Beziehungen entstehen aus einem Gefühl der Stärke, nicht der Schwäche.

Fühlst du dich stark?



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Sei kein kritischer Ratgeber. Ob in einer Beziehung oder in einer Freundschaft, Erwachsene haben das Stadium hinter sich gelassen, in dem sie von anderen Erwachsenen beurteilt und kritisiert werden müssen oder wollen. Es ist am besten, wenn du dich mit Urteilen zurückhältst. Wenn du andere kritisierst, projizierst du in der Regel deine eigenen Schwächen und Verletzlichkeiten. Indem du deine Projektion erkennst, anerkannt und integrierst, hast du die Möglichkeit, sie zu bearbeiten.

Bist du dir deiner Projektionen bewusst?



Eine Freundin sein: Du musst wissen, wie man ein Freund ist, um einen Freund zu finden

Strenge dich an. Ein echter Freund zu sein, erfordert eine Menge Anstrengung. Es erfordert Engagement, Verpflichtung, Gegenseitigkeit und Verantwortung. Daher kann diese Ebene der Interaktion nicht mit jedem geteilt werden. Es gibt verschiedene Stufen der Freundschaft, und der weise Mensch kennt die Unterschiede

Kannst du verschiedene Stufen von Freundschaft in deinem Leben identifizieren?



Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde, die einfühlsam sind.

Freunde, die selbstlos sind.

Freunde, die vertrauenswürdig sind.

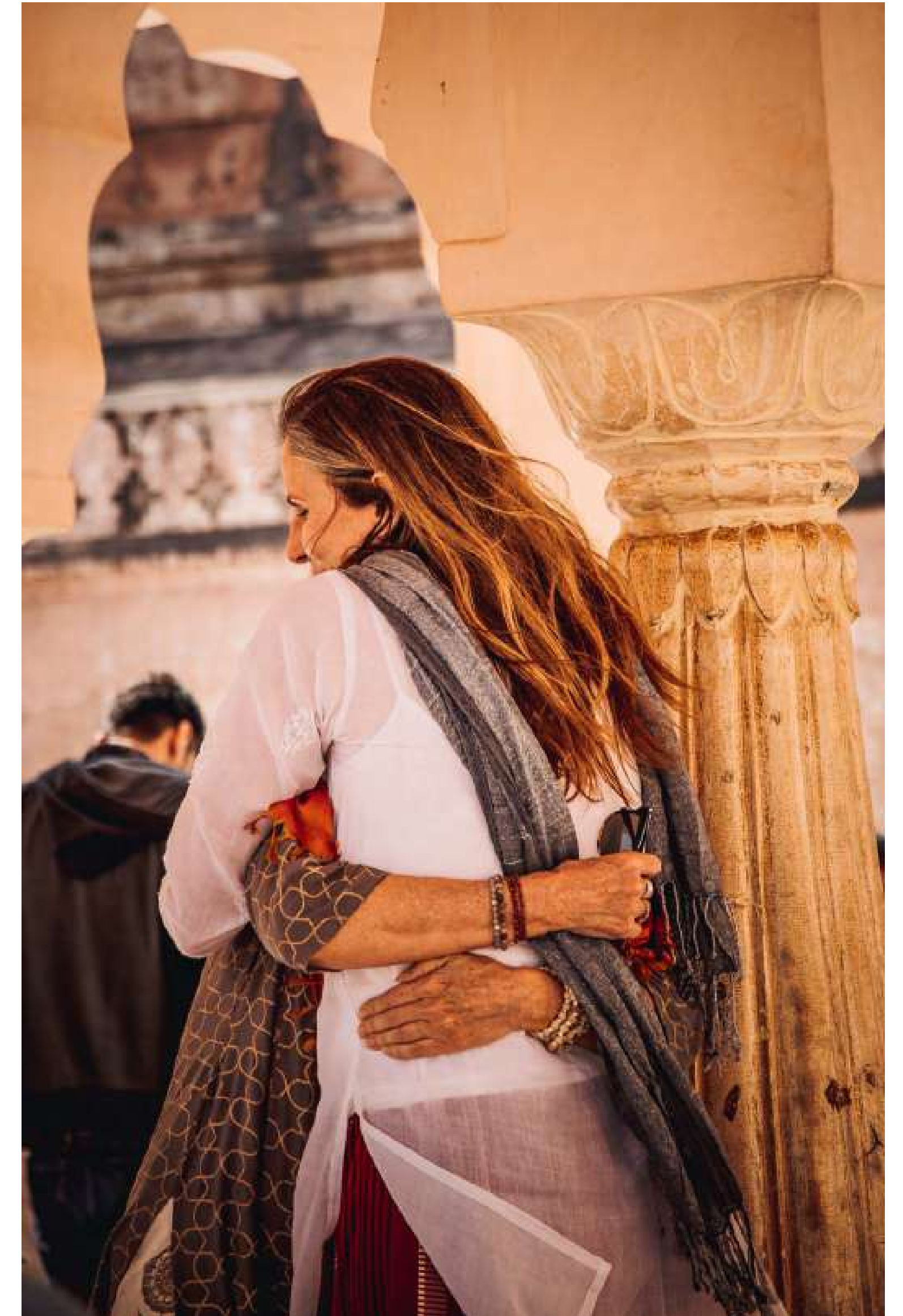
Freunde mit gemeinsamen Interessen.

Freunde mit unterschiedlichen Perspektiven und Hintergründen

Freunde die humorvoll sind.

Freunde, die Teamplayer sind.

Freunde, die einfühlsam sind. Einfühlungsvermögen bedeutet, dass du aktiv versuchst, aus deinen eigenen Schuhen zu schlüpfen und dich in die einer anderen Person hineinzusetzen. Allzu oft hören wir die Probleme eines Freundes oder einer Freundin und denken sofort an uns selbst, indem wir unsere eigenen Erfahrungen hinzufügen. Manchmal ist das Beste, was Freunde tun können, einander aktiv zuzuhören.



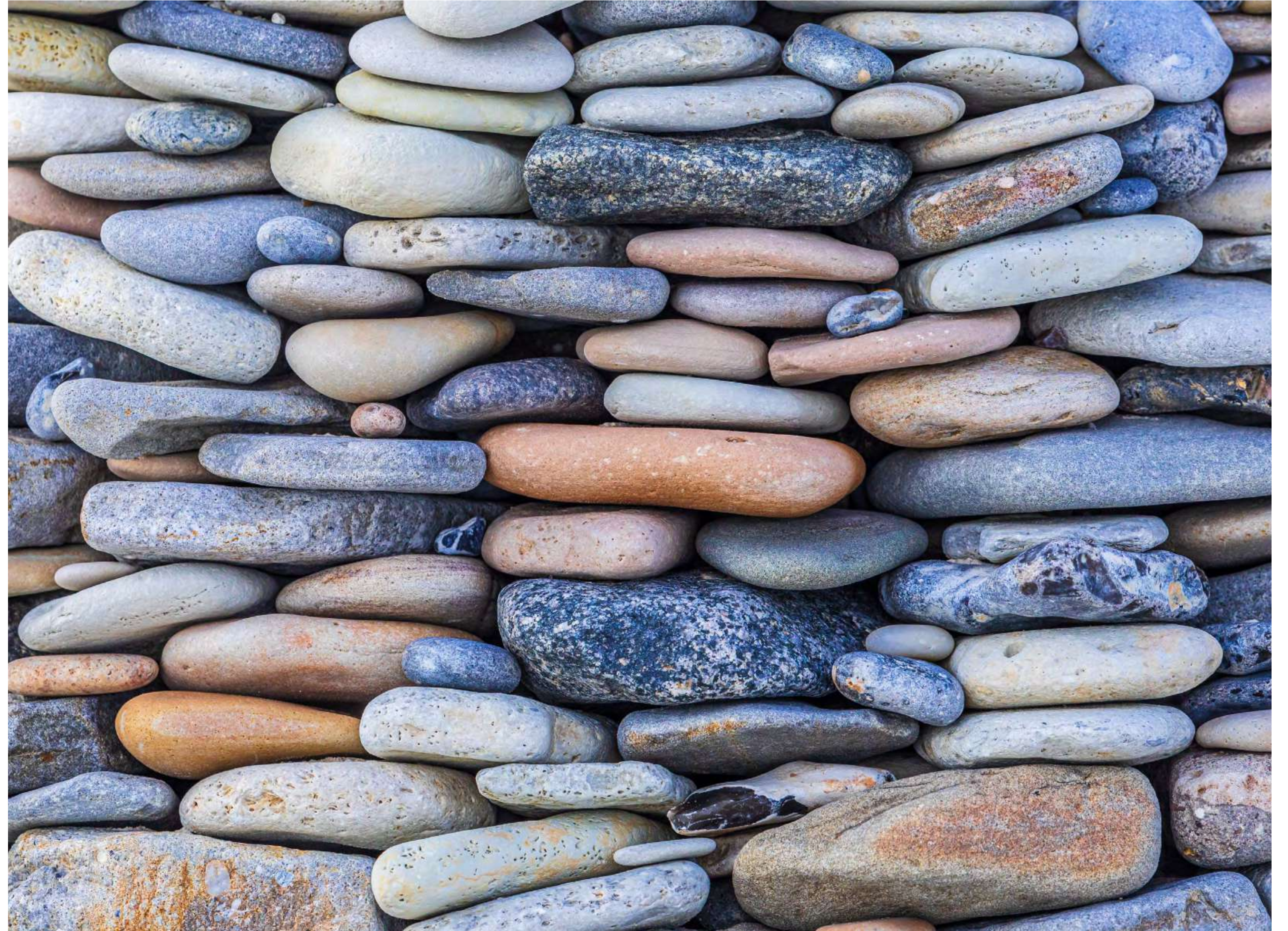
Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde, die selbstlos sind. Unsere Freunde, die am glücklichsten und positivsten sind, sind diejenigen, die geerdet sind, die sich kümmern und die nicht immer nur an sich selbst denken. Sie sind in der Lage, ihre eigenen Lebenserfahrungen zu verstehen, werden aber nicht von ihren eigenen Problemen vereinnahmt. Stattdessen werden sie aktiv, um die Probleme anderer zu lösen.



Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde, die vertrauenswürdig sind. Vertrauenswürdig zu sein, ist eine Eigenschaft, die wichtig ist, um zu verstehen, dass die tiefsten Beziehungen diejenigen sind, in denen wir uns einander anvertrauen können. Vertrauenswürdige Freunde erinnern dich daran, dass du nicht allein bist, und geben dir die Kraft, ein besserer Mensch zu werden.



Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde mit gemeinsamen Interessen. Egal, ob es sich um Hobbys, Sport, Ziele, Bildung, Werte oder Religion handelt, wir verbringen oft lieber Zeit mit Menschen, die dieselben Dinge mögen wie wir. Das ermöglicht eine unmittelbare Verbindung und stärkt letztlich unsere Beziehungen.



Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde mit unterschiedlichen Perspektiven und Hintergründen. Wenn du die Gelegenheit hast, Menschen zuzuhören, die anders sind als du, kannst du als Mensch wirklich wachsen, sowohl beruflich als auch persönlich. Manchmal bleibst du in einer starren Denkweise, wenn du dich mit Menschen umgibst, die nur deiner Meinung sind oder die das Gleiche tun wie du. Freunde, die dir neue Perspektiven, Ideen, Erfahrungen und Ratschläge geben, können dir helfen, mehr über dich selbst zu erfahren und dich zu einem vielseitigeren Menschen zu machen. Freunde mit unterschiedlichem Hintergrund haben die Fähigkeit, eine fixe Denkweise in eine wachsende Denkweise zu verwandeln.



Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde, die humorvoll sind. Die besten Freunde sind diejenigen, die dich zum Lachen bringen können und die voller Leben und Temperament sind. Sie sind diejenigen, die dir Freude, Hoffnung und Trost bringen, selbst in den schwierigsten Situationen des Lebens.



Eine Freundin haben: Eigenschaften einer Freundschaft, die ein bewusstes Leben ermöglichen

Freunde, die Teamplayer sind. Eine Eigenschaft, die wir als Kinder gelernt haben, die wir aber oft vergessen. Ein Teamplayer zu sein und die Bedürfnisse anderer vor die eigenen zu stellen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, das ist es, worum es in einer Freundschaft geht. Kommunikation, Zusammenarbeit und aktives Zuhören sind allesamt wesentliche Eigenschaften, die die erfolgreichsten Teams zu unaufhaltsamen Einheiten machen.



Eigenschaften wahrer Freundschaft

Es gibt mehrere Merkmale, die uns helfen können, enge Freundschaften von zufälligen sozialen Bindungen zu unterscheiden. Wenn du die wesentlichen Merkmale wahrer Freundschaft kennst, kannst du auch herausfinden, welche sozialen Verbindungen dir wichtig sind und wie du dauerhafte Freundschaften pflegen kannst.

Ein wahrer Freund oder eine wahre Freundin:

Prorisiert das
gemeinsame
Zusammensein

Akzeptiert dich
so, wie du bist

Bieten
uneingeschränkte
Unterstützung

Bestärkt dich
darin, dein bestes
Selbst zu sein

Ist ehrlich und
vertrauenswürdig

Kann für gute
Laune und
Positivität sorgen

Priorisiert das gemeinsame Zusammensein

Es ist offensichtlich, dass wir ein hektisches Leben führen und dass die Anforderungen unseres schnelllebigen Lebensstils uns oft zu wenig Zeit lassen, um uns mit Freunden zu treffen. Wahre Freundschaften basieren jedoch auf dem gemeinsamen Wunsch, Erfahrungen zu teilen und Zeit miteinander zu verbringen. Enge Freunde interessieren sich sehr für das Leben des anderen. Wenn du dich fragst, ob jemand ein wahrer Freund oder eine wahre Freundin ist, beobachte, ob er oder sie ein ähnliches Interesse zeigt, indem er oder sie Fragen zu deinem Tag stellt oder die bei früheren Treffen besprochenen Themen weiterverfolgt. Auch wenn sie sich eine Weile nicht gesehen haben, bleiben echte Freunde über soziale Medien oder Nachrichten in Kontakt, um über die Ereignisse in ihrem Leben auf dem Laufenden zu bleiben. Wenn ein Freund oder eine Freundin versucht, trotz der räumlichen Distanz eine enge Beziehung zu dir aufrechtzuerhalten, und dir das Gefühl gibt, dass du gehört und geschätzt wirst, ist er oder sie zweifellos ein echter Freund oder eine echte Freundin.

Vergiss aber nicht, dass das nicht nur ihre Aufgabe ist, sondern dass du dich auch bemühen solltest, die Freundschaft aufrechtzuerhalten.



Eigenschaften wahrer Freundschaft

Akzeptiert dich so, wie du bist

Wahre Freunde respektieren deine Entscheidungen und dein Urteilsvermögen, auch wenn sie nicht unbedingt mit dir übereinstimmen, da sie deinem Entscheidungsprozess vertrauen. Wenn sie mit dir nicht einverstanden sind, wird ein wahrer Freund oder eine wahre Freundin objektiv und freundlich konstruktive Kritik äußern. Außerdem nehmen sie es dir nicht übel und zeigen kein passiv-aggressives Verhalten, wenn du ihren Rat ablehnst.

Wahre Freunde akzeptieren dich so, wie du bist, und ermutigen dich sogar dazu, deine Unvollkommenheiten zu akzeptieren, indem sie dein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken. Sie glauben an deine Fähigkeiten und stehen hinter deinen Entscheidungen, anstatt dich zu drängen, so zu denken und zu handeln, wie sie es von dir erwarten.



Eigenschaften wahrer Freundschaft

Bieten uneingeschränkte Unterstützung

Jeder von uns hat irgendwann in seinem Leben eine schwierige Phase durchgemacht und niemand ist von schwierigen Zeiten ausgenommen, aber wie deine Freunde in solchen Situationen reagieren, ist ein guter Weg, um wahre Freundschaft zu erkennen. Echte Freunde bleiben in schwierigen Situationen wie Traumata, Rückschlägen, Krankheiten und Trauer bei dir. Im Gegensatz zu Schönwetterfreunden und zufälligen Bekanntschaften, die nur dann für dich da sind, wenn es dir gut geht, ist ein echter Freund immer für dich da und hält dir den Rücken frei, egal was passiert.



Eigenschaften wahrer Freundschaft

Bestärkt dich darin, dein bestes Selbst zu sein

Ein wahrer Freund oder eine wahre Freundin interessiert sich für deine persönliche Entwicklung und deinen Erfolg. Außerdem ermutigen sie dich, dein volles Potenzial auszuschöpfen und deine Ziele zu erreichen, auch wenn du dir das selbst nicht zutraust. Sie akzeptieren dich so, wie du bist, aber sie feuern dich auch an, wenn du erfolgreich bist. Anstatt dich in ständiger Kritik oder Negativität gefangen zu halten, halten dich echte Freunde auf dem Weg zu deinen Zielen auf dem Laufenden und feiern deine Erfolge - große und kleine gleichermaßen.



Eigenschaften wahrer Freundschaft

Ist ehrlich und vertrauenswürdig

Wahre Freundschaften beruhen auf ehrlicher Kommunikation und gegenseitigem Vertrauen. Gute Freunde hören nicht nur aufmerksam zu, ohne zu urteilen, sondern glauben auch an eine offene, positive Kommunikation, wenn ihr Rat gefragt ist. Sie bieten auch ihre unvoreingenommene Perspektive an, um eine Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, und zwar mit Freundlichkeit und Objektivität.

Echte Freundschaften erfordern, dass wir authentisch sind und uns einander anvertrauen - auch wenn wir uns dadurch verletztlich fühlen. Wenn dein Freund seine persönlichen Gefühle oder Gedanken mit dir teilt, bedeutet das, dass er dich schätzt und auf deine Integrität vertraut. Um ein echter Freund oder eine echte Freundin zu sein, musst du dich deinem Freund oder deiner Freundin auch anvertrauen können, denn das zeigt, dass auch du Vertrauen in die Freundschaft hast.



Eigenschaften wahrer Freundschaft

Kann für gute Laune und Positivität sorgen

Wahre Freundschaft lässt sich leicht daran erkennen, wie du dich fühlst, wenn du Zeit mit einer Person verbringst. Echte Freunde geben uns immer das Gefühl, etwas Besonderes zu sein und geschätzt zu werden. Wenn du dich in ihrer Gesellschaft immer wohl fühlst, wenn du nach einem Treffen gute Laune hast und dich darauf freust, sie bald wieder zu treffen, dann hast du wahrscheinlich einen wahren Freund oder Freundin.

Wahre Freundinnen und Freunde unterstützen sich nicht nur gegenseitig in schwierigen Zeiten, sondern helfen uns auch, die positive Seite von Widrigkeiten zu sehen, indem sie manchmal sogar ein wenig Humor einbringen. Ihr fröhliches Gemüt und ihre positive Einstellung können uns helfen, mit den Widrigkeiten des Lebens leichter umzugehen.



Fazit: Qualitäten einer wahren Freundschaft

Es ist wichtig zu bedenken, dass jeder Mensch diese Eigenschaften in seinen Beziehungen in unterschiedlichem Maße aufweist. Wahre Freundschaften bringen diese Qualitäten in Hülle und Fülle mit sich und bereichern so unser Leben und steigern unser Glück und Wohlbefinden. Die oben genannten Eigenschaften zu kultivieren und zu zeigen, kann dir jedoch helfen, deine wahren Freunde zu erkennen und dich selbst zu einem echten Freund zu machen.



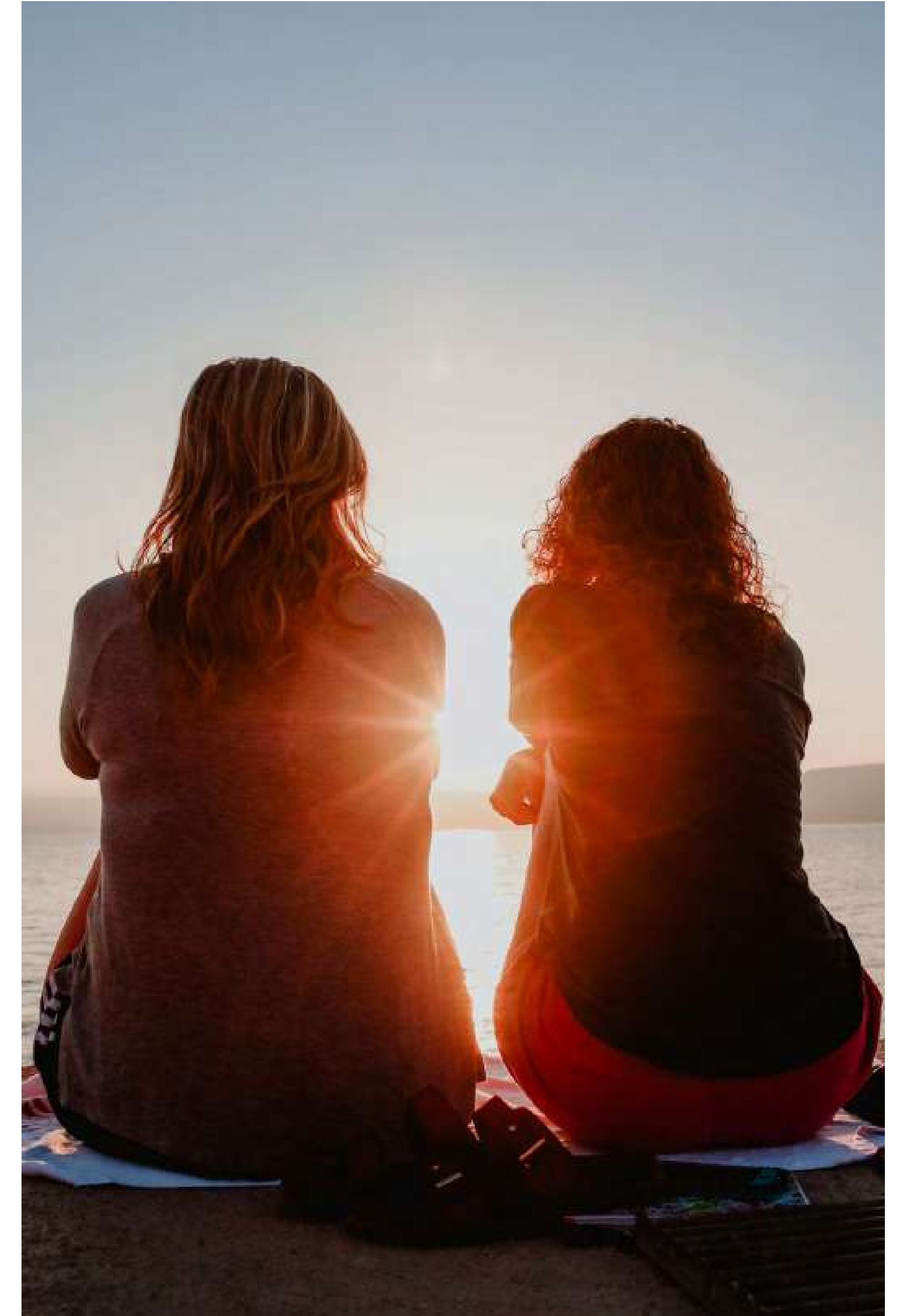
Fazit: Qualitäten einer wahren Freundschaft

Der Kontakt zu Freunden sollte keine Last sein oder auf einer To-Do-Liste stehen. Bemühe dich bewusst darum, die Kommunikation mit Freunden in deine Routine zu integrieren. Ob du einen Freund oder eine Freundin auf dem Heimweg von der Arbeit anrufst, dir einen Abend im Monat für ein Treffen vornimmst oder dich mindestens einmal im Jahr mit ihm oder ihr triffst - selbst diese kleinen Veränderungen können einen tiefgreifenden Einfluss auf deine Stimmung und dein Wohlbefinden haben. Freunde helfen dir, gesunde Beziehungen aufrechtzuerhalten und zu stärken, während du ein Gleichgewicht zu deinen Kollegen und Familienmitgliedern findest, die vielleicht viel von dir verlangen.

Lege in Gegenwart deiner Freunde dein Handy weg und melde dich bei deinen sozialen Netzwerken ab. Wenn du dich mit Freunden umgibst, die diese Eigenschaften verkörpern, kannst du dich von den mobilen sozialen Mitteilungen des Lebens abkoppeln und Trost im anderen finden, um die kostbare Zeit, die ihr zusammen habt, sinnvoll zu gestalten.

Je mehr wir in unsere Beziehungen investieren, desto weniger werden wir ziellos und vergessen die Dinge, die wirklich wichtig sind. Finde Freunde, die ein gewissenhaftes Leben bejahen; die deine Seele spiegeln, die voller Leben sind und die sich für deine neuen Ideen begeistern und dich unterstützen wollen.

Wenn du mit den vielen Hindernissen kämpfst, die das Leben dir in den Weg stellt, sei dir bewusst, dass du nicht allein bist. Erinnere dich an die Menschen in deinem Leben und gehe aktiv auf sie zu. Die Investition, die du in einen Freund oder eine Freundin machst, wird euer beider Leben bereichern.



Schätze deine Freunde

Ein guter Freund ist schwer zu finden, und eine echte Freundschaft erfordert Hingabe. Sie ist die Mühe und die Zeit wert.



Erzähle deine Geschichte, heile dein Leben.

Egal, wer wir sind, wir alle haben Geschichten, die unser Leben beeinflusst haben. Manche Menschen haben Angst, sie zu erzählen, während andere sich danach sehnen, sie zu teilen. Diese Geschichten haben die Macht, uns zu formen und zu bestimmen, was wir über uns und andere denken, aber nicht immer zu unserem Besten. Es gibt Zeiten, in denen wir uns von dem trennen müssen, was uns nicht mehr dient, und wir können diesen wichtigen Prozess beginnen, indem wir unsere Lebenserfahrungen in Worte fassen und sie in einen kraftvollen Akt der Heilung verwandeln.

Wir glauben an dich!

Daniela und Katharina



Quellen:

7 traits of true friendship. (o. J.). Psychology Today.

Abgerufen 1. April 2023, von [https://](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/bottoms/201610/7-traits-true-friendship)

www.psychologytoday.com/intl/blog/bottoms/201610/7-traits-true-friendship

How to create authentic friendships. (o. J.). Psychology Today.

Abgerufen 1. April 2023, von [https://](https://www.psychologytoday.com/us/blog/strategies-for-living/202301/how-to-create-authentic-friendships)

www.psychologytoday.com/us/blog/strategies-for-living/202301/how-to-create-authentic-friendships

The six qualities of true friendship. (o. J.). Happiness.com.

Abgerufen 1. April 2023, von <https://www.happiness.com/magazine/relationships/six-qualities-of-true-friendship/>



**„Jede von uns ist einzigartig und unsere körperlichen,
geistigen, emotionalen und ernährungsbedingten Bedürfnisse
sind immer ganz individuell.“**

Follow us @holisticberlin | www.holisticberlin.com