



GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 5

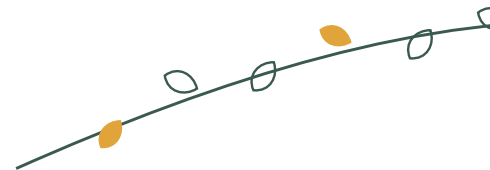
Gemeinsam glücklich

Positive Beziehungen pflegen



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. Kaum etwas wirkt so verlässlich auf unser Wohlbefinden wie die Menschen, mit denen wir unser Leben teilen. Positive Beziehungen zählen zu den psychischen Grundbedürfnissen – und sie sind zugleich ein Bereich, in dem schon kleine Schritte spürbar etwas verändern können. In diesem Übungsheft geht es deshalb nicht darum, mehr Kontakte zu sammeln. Es geht darum, die Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, bewusst zu pflegen: Zeit schenken, Dankbarkeit aussprechen, Unterstützung geben und annehmen, die Stärken des Gegenübers entdecken und gemeinsame Zukunftsbilder entwerfen.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 Verstehen**
Kapitel 1 zeigt, warum Beziehungen so stark auf das Wohlbefinden wirken, woran Sie eine gute Beziehung erkennen und wo Sie gerade stehen.
- 2 Üben**
Kapitel 2 enthält sieben erprobte Übungen – vom Dankbarkeitsbrief über das gemeinsame Zukunftsbild bis zu guten Beziehungen im Beruf.
- 3 Dranbleiben**
Kapitel 3 bringt das Geübte in Ihren Alltag – mit Wochenplaner, Balance-Check und einem wohlwollenden Rückblick.

PRAKTISCH

Alle Übungen funktionieren für ganz unterschiedliche Beziehungen: für die Partnerschaft ebenso wie für Freundschaften, Familie, Nachbarschaft oder Kolleg:innen. Wählen Sie zu Beginn eine einzige Beziehung, an die Sie beim Lesen denken – und zwei bis drei Übungen, die Sie ansprechen. Wenig, dafür regelmäßig, wirkt mehr als viel auf einmal.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Warum Beziehungen so viel bewirken
- Was positive Beziehungen ausmacht
- Wo stehen Sie gerade?
- Die Beziehungs-Stärken

Kapitel 2 · Üben

- Übung 1: Ihr Stärken-Stammbaum
- Übung 2: Unterstützung geben – und annehmen
- Übung 3: Dankbarkeit, die ankommt
- Übung 4: Unser bestmögliches Wir
- Übung 5: Zeit schenken
- Übung 6: Geteilte Freude
- Übung 7: Gute Beziehungen im Beruf

Kapitel 3 · Dranbleiben

- Ihre Beziehungswoche
- Geben und Nehmen in Balance
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefte



KAPITEL 1

Verstehen

Warum wirkt es sich so stark auf unser Wohlbefinden aus, wie wir mit anderen Menschen verbunden sind? Ein kurzer Blick in die Forschung – und eine ehrliche Standortbestimmung, bevor es praktisch wird.

Warum Beziehungen so viel bewirken

Vom ersten Atemzug an sind wir auf ein fürsorgliches Gegenüber angewiesen. Anders als viele Tiere kommt der Mensch sehr früh zur Welt: Ein Säugling kann weder stehen noch laufen und wäre allein nicht lebensfähig. Wir brauchen andere, um zu überleben – das ist der erste Grundstein dafür, dass wir soziale Wesen sind.

Später kommt eine zweite Aufgabe dazu: herauszufinden, wer wir selbst sind. Auch dafür braucht es ein Gegenüber. Der Religionsphilosoph Martin Buber brachte es auf die Formel, dass der Mensch erst am Du zum Ich wird. Wenn Erwachsene feinfühlig auf die Bedürfnisse eines Kindes eingehen, seine Gefühle spiegeln und auf sein Verhalten reagieren, erfährt es: Was ich tue, hat Bedeutung. Daraus wachsen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit sowie Vertrauen – in andere und in sich selbst.

DAS BILD DAHINTER

In einem Musikstück sagt ein einzelner Ton für sich genommen wenig aus. Erst im Zusammenklang mit den anderen Tönen entfaltet er seine ganze Bedeutung, erst gemeinsam ergeben sie eine Melodie. Ähnlich zeigt sich beim Menschen erst im Miteinander, wer er ganz ist.

Das erklärt auch, warum Abwertung, Ausgrenzung und Einsamkeit zu den größten menschlichen Ängsten zählen. Bleibt dieses Grundbedürfnis über längere Zeit unerfüllt, sind wir nicht nur unzufrieden – ab einem gewissen Punkt leidet auch die Gesundheit darunter. Umgekehrt gilt: Wer in seine Beziehungen investiert, investiert unmittelbar in sein Wohlbefinden.

Grundbedürfnis

Positive Beziehungen gelten als das wohl bedeutsamste psychische Grundbedürfnis – neben Autonomie und Kompetenz.

Verhältnis 5:1

In langfristig gut funktionierenden Beziehungen kommen auf eine negative etwa fünf positive Äußerungen (Gottman, 2017).

Individuell

Wie stark das Bedürfnis nach Nähe ist, ist verschieden: Extravertierte Menschen brauchen meist mehr Austausch als introvertierte.

Das einfachste Glücksrezept für diesen Bereich ist übrigens erstaunlich unspektakulär: Investieren Sie Zeit in Ihre Beziehungen. Geben Sie den Menschen, die Sie mögen, Vorrang vor anderen Dingen, genießen Sie die gemeinsame Zeit – und erinnern Sie sich regelmäßig mit Dankbarkeit an das, was Sie miteinander erlebt haben. Alles Weitere in diesem Übungsheft sind Variationen dieses einen Gedankens.

Was positive Beziehungen ausmacht

Positive Beziehungen sind von einem respektvollen und vertrauensvollen Umgang geprägt. Sie geben uns das Gefühl, verbunden und zugehörig zu sein, und sie sind wichtige Quellen für Anerkennung, Wertschätzung, Verständnis, Unterstützung, Loyalität und für das Gefühl, wichtig zu sein. Auch wenn wir allein gut zurechtkommen: Wir alle brauchen hin und wieder jemanden, der zuhört, uns unter die Arme greift oder uns ein ehrliches Feedback gibt.

Vertrauen	Es gibt Menschen, denen Sie sich anvertrauen können – und die sich Ihnen anvertrauen.
Zuhören	Man hört einander zu und lässt einander am eigenen Leben teilhaben.
Austausch	Ihnen ist es wichtig, sich auszutauschen und dem anderen Zuneigung und Mitgefühl zu zeigen.
Anziehung	Andere verbringen gerne Zeit mit Ihnen – und Sie mit ihnen.
Geben und Nehmen	Die Beziehung lebt wechselseitig: Sie sind am Wohlergehen des anderen interessiert, und umgekehrt ist jemand für Sie da.

GILT FÜR ALLE BEZIEHUNGSFORMEN

Wenn in diesem Übungsheft von Beziehungen die Rede ist, sind immer alle gemeint: die Partnerschaft, langjährige Freundschaften, die Herkunftsfamilie und die eigene Familie, Nachbarschaft, Ehrenamt, Kolleg:innen. Prüfen Sie bei jeder Übung kurz, für welche Beziehung sie Ihnen gerade am meisten bringt – die Mechanik bleibt dieselbe.

Zum Warmwerden

- An welche drei Menschen haben Sie beim Lesen der letzten Absätze gedacht?
- Wem in Ihrem Leben würden Sie zutrauen, dass er oder sie nachts ans Telefon geht?
- Wann haben Sie zuletzt jemandem gesagt, was Sie an ihm oder ihr schätzen?

STANDORTBESTIMMUNG

Wo stehen Sie gerade?

Wie gut dieses Grundbedürfnis erfüllt ist, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch und von Lebensphase zu Lebensphase. Die folgende Einteilung – in Anlehnung an die Arbeiten von Ryff (1995) und Fava (2016) – beschreibt drei Ausprägungen. Lesen Sie in Ruhe und ohne Bewertung: In welcher Beschreibung erkennen Sie sich am ehesten wieder?

Eingeschränkt

Sie haben wenige nahe, vertrauensvolle Beziehungen. Sich anderen zu öffnen, fällt Ihnen schwer; vielleicht sind Sie eher zurückhaltend, schüchtern oder ängstlich. Möglicherweise fühlen Sie sich einsam und würden sich mehr Austausch wünschen.

Ausgeglichen

Sie haben enge und vertrauensvolle Beziehungen. Es gibt Menschen, die Ihnen zuhören und Sie an ihrem Leben teilhaben lassen. Austausch, Mitgefühl und Zuneigung sind Ihnen wichtig, andere verbringen gerne Zeit mit Ihnen, und es gibt ein wechselseitiges Geben und Nehmen.

Übertrieben

Sie stellen Ihre eigenen Bedürfnisse regelmäßig hinter die Wünsche anderer. Vielleicht verzeihen Sie beinahe alles, weil Sie sich selbst wenig wert fühlen – und tun für andere so gut wie alles, auch wenn es Ihnen selbst nicht guttut.

 ZUM MITNEHMEN

Zum Wohlbefinden trägt ein ausgeglichenes Maß bei. Sowohl ein eingeschränktes als auch ein übertriebenes Level ist auf Dauer weniger zuträglich – Nähe und gute Grenzen gehören zusammen.

Wenn Sie sich in der dritten Beschreibung stark wiedererkennen oder sich in einer Beziehung unsicher, klein oder unfrei fühlen: Dieses Übungsheft ist dafür der falsche Ort. Sprechen Sie mit einer Psychotherapeutin, einer Beratungsstelle oder Ihrer Ärztin darüber – das ist kein Scheitern, sondern eine kluge Entscheidung.

In welcher der drei Beschreibungen erkennen Sie sich am ehesten wieder – und gilt das für alle Ihre Beziehungen oder nur für bestimmte?

.....

.....

.....

Wenn Sie in einem Jahr zufriedener mit Ihren Beziehungen wären: Was wäre dann anders?

.....

.....

.....

ÜBERBLICK

Die Beziehungs-Stärken

In der Klassifikation der Charakterstärken von Peterson und Seligman (2004) gibt es eine Gruppe, die unmittelbar mit dem Miteinander zu tun hat, sowie eine zweite, die auf das Leben in Gruppen zielt. Diese Stärken sind trainierbar – und wer sie bewusst einsetzt, verbessert damit meist auch die Qualität seiner Beziehungen.

Liebesfähigkeit (Bindungsfähigkeit) Sich geliebt und geliebt werden, vertrauensvolle Beziehungen wertschätzen, Freude daran haben, Beziehungen zu pflegen.

Freundlichkeit Fürsorge, Großzügigkeit, Hilfsbereitschaft – Gutes für andere tun und sich um sie kümmern.

Empathie (soziale Intelligenz) Sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst sein; wissen, was in anderen vorgeht und welche Reaktion in einer sozialen Situation angemessen ist.

Teamwork Soziale Verantwortung und Loyalität, zu einem gemeinsamen Ziel etwas beitragen.

Fairness Jedem eine Chance geben, Gerechtigkeit als Grundprinzip, Entscheidungen nicht von Gefühlen beeinflussen lassen.

Führungsstärke Andere für ein gemeinsames Ziel begeistern, Gruppenaktivitäten organisieren und zum guten Ende bringen.

Welche Stärken Sie persönlich auszeichnen, haben Sie vielleicht schon im Übungsheft „Stärken-Kompass“ (Übungsheft 2) herausgearbeitet. Hier richten wir den Blick nach außen: Es geht darum, diese Stärken im Kontakt einzusetzen – und sie bei anderen zu entdecken. Genau damit startet Kapitel 2.

Welche dieser sechs Stärken erkennen Sie bei sich am deutlichsten? Woran merken andere das?

Welche Stärke möchten Sie in Ihren Beziehungen bewusster einsetzen – und bei wem beginnen Sie?



KAPITEL 2

Üben

Sieben Übungen aus Positiver Psychologie und Wohlbefindenstherapie – für Partnerschaft, Freundschaft, Familie und Beruf. Wählen Sie aus, was zu Ihnen und zu der Beziehung passt, an die Sie gerade denken. Zwei oder drei Übungen, konsequent umgesetzt, bringen mehr als sieben halbherzige.

BITTE BEACHTEN

Die folgenden Übungen sind Impulse zur Selbstreflexion aus der Positiven Psychologie und der Wohlbefindenstherapie. Sie können das Miteinander bereichern, ersetzen aber keine Paar-, Familien- oder Psychotherapie. Wenn eine Beziehung dauerhaft belastend ist, in einer Krise steckt oder Sie sich in ihr unwohl oder unsicher fühlen, holen Sie sich bitte fachliche Unterstützung. Das ist kein Scheitern, sondern eine kluge Entscheidung.

ÜBUNG 1

Ihr Stärken-Stammbaum

Kennen Sie die Stärken der Menschen um Sie herum? Dieses Wissen fördert einen wertschätzenden Blick, gegenseitiges Verständnis und positive Beziehungen – zu anderen und zu sich selbst. Denn wer die Eigenheiten eines Menschen als Stärke lesen kann, ärgert sich seltener darüber – und schätzt ihn häufiger.

Der Stärken-Stammbaum meint nicht nur Ihre biologische Familie, sondern alle Menschen, die für Sie persönlich bedeutsam sind oder waren: Partner:in, Freundinnen und Freunde, Geschwister, Großeltern, Patenkinder, eine Lehrerin von früher, ein geschätzter Kollege.

DIE 24 CHARAKTERSTÄRKEN ALS ORIENTIERUNG

Kreativität · Offenheit · Urteilsvermögen · Lernfreude · Weisheit · Mut · Ausdauer · Authentizität (Ehrlichkeit) · Begeisterungsfähigkeit · Liebesfähigkeit · Freundlichkeit · Empathie · Teamwork · Fairness · Führungsstärke · Vergebungsbereitschaft · Bescheidenheit · Umsicht · Selbstregulation · Sinn für Schönes · Dankbarkeit · Hoffnung (Zuversicht) · Humor · Spiritualität

- 1 Sammeln Sie die Menschen, die in Ihrem Leben eine wichtige Rolle spielen oder gespielt haben – fünf bis sechs genügen für den Anfang.
- 2 Ordnen Sie jeder Person die drei Stärken zu, die Sie am stärksten mit ihr verbinden. Ergänzend dürfen Sie die Personen auch direkt um ihre eigene Einschätzung bitten.
- 3 Finden Sie zu jeder Top-Stärke ein konkretes Beispiel – eine Situation, in der Sie diese Stärke erlebt haben. Erst das Beispiel macht die Stärke lebendig.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Meine Mutter bringt vor allem Umsicht mit: Sie überlegt zweimal, bevor sie etwas zusagt – und hält dann, was sie versprochen hat.“ · „Mein Freund Jonas lebt Freundlichkeit: Er hat immer ein offenes Ohr und greift mir unter die Arme, ohne dass ich lange fragen muss.“

Mein Stärken-Stammbaum

Tragen Sie Ihre Personen ein. Die Beispielzeile zeigt, wie ausführlich es sein darf – Stichworte reichen völlig. Wenn Sie mögen, malen Sie das Ganze später als Baum auf ein großes Blatt: Ihr Name in den Stamm, die Menschen in die Äste, die Stärken darunter.

NR.	PERSON & BEZIEHUNG ZU MIR	DREI STÄRKEN	EIN BEISPIEL DAZU
<i>Beispiel</i>	<i>Maria, meine älteste Freundin</i>	<i>Freundlichkeit, Begeisterungsfähigkeit, Ehrlichkeit</i>	<i>Sie sagt mir ehrlich, wenn ich mich verrenne – und bleibt dabei warm im Ton.</i>
1			
2			
3			
4			
5			

Falls Sie ins Stocken geraten

- Wofür wird diese Person von anderen geschätzt?
- Was kann sie, das mir schwerfällt?
- In welcher Situation habe ich mich über sie gefreut oder gewundert?

Was Ihr Stammbaum Ihnen zeigt

Der eigentliche Schatz liegt in der Auswertung. Nehmen Sie sich für die folgenden Fragen ruhig zwanzig Minuten – am besten mit dem ausgefüllten Stammbaum vor sich.

- ① **Gibt es Personen in Ihrem Stammbaum, die Sie bei der Entwicklung Ihrer eigenen Stärken beeinflusst und unterstützt haben? Auf welche Weise?**

.....

.....

.....

- ② **Welche Übereinstimmungen gibt es zwischen Ihren zentralen Stärken und denen Ihres Umfelds?**

.....

.....

.....

- ③ **Ziehen sich bestimmte Stärken durch Ihr Umfeld – gibt es welche, die besonders häufig vorkommen?**

.....

.....

.....

- ④ **Gibt es eine Stärke, die nur Sie mitbringen und sonst niemand in Ihrem Baum?**

.....

.....

.....

- ⑤ **Wie können Sie Ihre Stärken gemeinsam nutzen, um Ihre Beziehungen zu festigen?**

.....

.....

.....

AUS DER ÜBUNG WIRD EIN GESPRÄCH

Fragen Sie eine der Personen, welche drei Stärken sie bei sich selbst sieht – und erzählen Sie ihr, welche Sie bei ihr sehen. Diese Rückmeldung ist oft ein kleines Geschenk und führt fast immer zu einem Gespräch, das über den Alltag hinausgeht.

ÜBUNG 2

Unterstützung geben – und annehmen

Ob Familie, Freundeskreis, Verein oder Unternehmen: Gemeinschaften bestehen aus einzelnen Menschen. Sie sind einer davon – und nehmen damit Einfluss darauf, wie gut es anderen geht und wie sehr sie aufblühen können. Diese Übung macht sichtbar, was Sie ohnehin schon tun, und lädt zu einem konkreten nächsten Schritt ein. Sie fördert positive Beziehungen und positive Gefühle – auf beiden Seiten.

Denken Sie an Menschen, die Ihnen etwas bedeuten. In drei Bereichen nehmen wir besonders oft Einfluss, meist ohne es zu bemerken:

Beziehungsqualität

Sie nehmen sich Zeit, um in Ruhe über etwas zu sprechen, das dem anderen gerade wichtig ist.

Beispiele: einem Freund bei seiner beruflichen Neuorientierung zuhören

Wahlmöglichkeiten

Sie lassen dem anderen die Entscheidung – auch dann, wenn Sie es selbst anders machen würden.

Beispiele: der Tochter das letzte Wort lassen, ob sie eine Lehre beginnt oder studiert

Stärkeneinsatz

Sie ermutigen jemanden, das zu tun, worin er oder sie aufgeht, und schaffen Gelegenheiten dafür.

Beispiele: eine Kollegin in ihrem Wunsch nach einer Umschulung bestärken

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Ich unterstütze meinen Sohn dabei, seinem Traum vom Sport nachzugehen: Dreimal in der Woche fahre ich ihn zum Training, ich spreche mit ihm über seine Wünsche und feuere ihn bei Wettkämpfen an. Ich tue das auch an Tagen, an denen ich müde bin – weil ich weiß, wie viel es ihm bedeutet, und weil es mich selbst erfüllt, ihn so aufgehen zu sehen. Meine Begeisterungsfähigkeit hilft mir dabei, auch im stressigen Alltag dranzubleiben.“

Teil A: Wen begleite ich schon jetzt?

Wen unterstütze ich gerade dabei, aufzublühen – und wobei genau? (Auch Tiere dürfen mitgemeint sein.)

Wie gelingt mir das, was hilft mir dabei? Zum Beispiel bestimmte Stärken, Gefühle wie Interesse oder Liebe, freundliche Gedanken, ein Dankeswort des Gegenübers.

Teil B: Mein Vorhaben für die nächsten sieben Tage

Und jetzt wird es konkret: Überlegen Sie sich eine einzige Handlung, mit der Sie innerhalb der nächsten Woche zum Aufblühen eines anderen Menschen beitragen. Zum Beispiel einer Freundin Zeit zum Reden schenken, dem Kind Freiraum lassen, damit es einen eigenen Weg gehen kann, oder einen Kollegen in seinen Stärken bestätigen und ihm Gelegenheiten dafür verschaffen.

Wen möchte ich in der nächsten Woche besonders unterstützen – und wobei?

.....

.....

.....

Was tue ich konkret, wann – und was hilft mir, es auch wirklich zu tun?

.....

.....

.....

Teil C: Unterstützung annehmen

Positive Beziehungen leben vom Geben und vom Nehmen. Vielen Menschen fällt die zweite Hälfte deutlich schwerer – dabei schenken Sie dem anderen mit einer Bitte auch etwas: die Möglichkeit, für Sie da zu sein. Ergänzen Sie die drei Zeilen mit Namen.

Wen rufe ich an, wenn mich etwas bedrückt?

Wer traut mir manchmal mehr zu als ich mir selbst?

Wen könnte ich diese Woche um etwas bitten – und worum?

SO KANN ANNEHMEN KLINGEN

„Ich habe gemerkt, dass ich seit dem Umzug alles allein stemme. Also habe ich meine Schwester gefragt, ob sie am Samstag zwei Stunden auf die Kinder schaut – und sie hat sich richtig gefreut, gebraucht zu werden. Ich hatte erwartet, dass es mir unangenehm ist. Es war das Gegenteil.“

FREUNDLICHKEIT IST NICHT AUFOPFERUNG

Achten Sie gut auf Ihre Grenzen und unternehmen Sie nichts, das sich ausschließlich für das Gegenüber gut anfühlt. Unterstützung, die Sie selbst auslaugt, hilft auf Dauer niemandem.

ÜBUNG 3

Dankbarkeit, die ankommt

Dankbarkeit ist zugleich ein positives Gefühl und eine Charakterstärke. Sie regelmäßig zu empfinden, stärkt das Wohlbefinden – und verbessert vor allem die Qualität unserer Beziehungen. Richtig kraftvoll wird sie jedoch, wenn wir sie aussprechen: Dann wirkt sie stärker und Sie machen dem anderen zusätzlich eine Freude.

Im Übungsheft „Sonnenstunden“ (Übungsheft 1) haben Sie Dankbarkeit vielleicht schon für sich selbst notiert. Hier geht sie hinaus – als Brief und, wenn Sie mögen, als persönlicher Besuch.

- 1 Wählen Sie eine Person, der Sie schon lange einmal etwas sagen wollten – der Partner, eine Freundin, ein Elternteil, Ihr Kind, ein Mensch, der Ihnen in einer schwierigen Zeit beigestanden ist.
- 2 Sammeln Sie zuerst Stichworte (die Fragen dazu finden Sie auf der nächsten Seite). Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie die Erinnerungen wirklich lebendig werden.
- 3 Schreiben Sie daraus einen Brief. Schriftlich wirkt die Übung nachhaltiger als ein bloßer Gedanke – und der Brief bleibt.
- 4 Übergeben Sie ihn persönlich oder lesen Sie ihn vor. Dieser Schritt heißt in der Positiven Psychologie Dankbarkeitsbesuch – er wirkt stärker als das bloße Schreiben und macht dem anderen zusätzlich eine Freude.

BEISPIEL FÜR EINEN DANKBARKEITSBRIEF

„Liebe Anna, seit über zwanzig Jahren gehst du ein Stück meines Weges mit, und ich habe dir das nie richtig gesagt. Ich denke oft an den Sommer zurück, in dem bei mir alles durcheinandergeriet – du hast einfach angerufen, jeden Abend, ohne kluge Ratschläge. Ich schätze an dir, dass du zuhören kannst, ohne sofort etwas reparieren zu wollen. Und ich bin dankbar dafür, dass du bei aller Wärme immer ehrlich zu mir bist ...“

Ihre Stichworte

Welcher Person möchte ich schreiben – und welche Gefühle habe ich ihr gegenüber?

.....

.....

Wofür bin ich ihr dankbar? Was schätze ich an ihr?

.....

.....

.....

Was haben wir gemeinsam erlebt? Welche Krisen haben wir gemeinsam überstanden?

.....

.....

.....

Varianten

Liebesbrief

Schreiben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, was Sie an ihm oder ihr schätzen, an welche gemeinsamen Momente Sie gerne zurückdenken und welche Krisen Sie zusammen überstanden haben.

Familie

Ein Brief an die Mutter, den Vater, ein Geschwister oder Ihr Kind – auch dann, wenn die Beziehung nicht in allem einfach ist.

Aus der Ferne

Sogar eine E-Mail an einen Menschen, den Sie nicht persönlich kennen, mit dem Sie sich aber gerne austauschen, ist möglich.

An sich selbst

Sie dürfen den Brief auch an sich richten und würdigen, was Sie an sich mögen. Das stärkt das Selbstvertrauen – und wirkt sich wiederum günstig auf Ihre Beziehungen aus (mehr dazu in Modul 4).

WENN SIE ZÖGERN

Ob Sie den Brief am Ende übergeben, entscheiden Sie. Das persönliche Vorlesen wirkt am stärksten – aber schon das Schreiben verändert etwas zum Positiven, weil Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was Sie an einem Menschen schätzen. Und falls Ihnen ein ganzer Brief zu viel ist: Drei ehrliche Sätze in einer Nachricht sind ebenfalls ein Anfang.

Verwandte Übung: das Dankbarkeits-Tagebuch aus Übungsheft 1 – dort geht es um den wöchentlichen Rückblick für sich selbst, hier um den Ausdruck nach außen.

ÜBUNG 4

Unser bestmögliches Wir

Diese Übung – in der Fachsprache „Best Possible Us“, aufbauend auf der Arbeit von King (2001) – entwirft ein positives Zukunftsbild für eine Beziehung, die Ihnen wichtig ist. Sie fördert Optimismus, Zuversicht und die Beziehungsqualität, und sie funktioniert in Partnerschaften ebenso wie in Freundschaften und Beziehungen aller Art. Nebenbei kommen Stärken wie Kreativität, Mut, Lernfreude und Dankbarkeit ins Spiel – und aus dem Bild werden konkrete Schritte.

- 1 Wählen Sie eine bedeutsame Beziehung und benennen Sie Ihre wichtigsten Ziele für genau diese Beziehung.
- 2 Entscheiden Sie sich für einen Zeitpunkt in der Zukunft, zu dem Sie diese Ziele (oder Teilziele) bereits erreicht haben – weder zu nah noch zu weit weg, zum Beispiel in einem halben oder in einem Jahr.
- 3 Schließen Sie die Augen und reisen Sie in Gedanken zu diesem Zeitpunkt. Alles hat sich so entwickelt, wie Sie es sich realistischerweise gewünscht haben: Sie haben Ihre Stärken eingesetzt und Ihr Zielbild verwirklicht.
- 4 Gehen Sie auf Entdeckungstour: Wie genau sind Sie dorthin gekommen? Welche Chancen haben Sie ergriffen, welches Potenzial genutzt? Und wie läuft ein typischer Tag ab, den Sie miteinander verbringen?
- 5 Machen Sie sich im Anschluss Notizen – die Fragen auf der nächsten Seite führen Sie durch.

TIPP: EXPRESSIVES SCHREIBEN

Am wirksamsten ist es, wenn Sie mindestens zwanzig Minuten am Stück schreiben – im Fluss, ohne den Stift abzusetzen, ohne Rücksicht auf Rechtschreibung. Sie können das an mehreren Tagen hintereinander wiederholen und dabei jeweils einen anderen Aspekt in den Mittelpunkt stellen.

TIPP: ZU ZWEIT

Laden Sie die andere Person ein, die Übung ebenfalls zu machen. Tauschen Sie sich danach aus: Wo sind Ihre Bilder deckungsgleich, wo unterscheiden sie sich, und wo finden Sie einen guten Kompromiss? Oft ist dieses Gespräch der eigentliche Gewinn.

Welche Beziehung nehmen Sie?

- Eine, in der gerade viel Bewegung ist – ein Umzug, ein neuer Job, ein Kind, ein Abschied.
- Eine, die Ihnen viel bedeutet, im Alltag aber regelmäßig zu kurz kommt.
- Oder eine, die gut läuft: Auch schöne Beziehungen dürfen bewusst weiterentwickelt werden.

Ihr Zukunftsbild in sechs Fragen

SO KÖNNTE EIN ZUKUNFTSBILD KLINGEN

„In einem Jahr telefonieren Kathrin und ich nicht mehr nur zwischen Tür und Angel. Wir haben einen festen Termin im Monat, abwechselnd bei ihr und bei mir, und einmal im Jahr fahren wir gemeinsam weg. Ich merke es daran, dass ich ihr wieder von Dingen erzähle, bevor sie entschieden sind. Geholfen hat mir meine Ausdauer – ich habe den Termin auch dann eingehalten, wenn gerade viel los war.“

Falls das Bild noch blass bleibt

- Denken Sie an eine Zeit zurück, in der diese Beziehung besonders gut war: Was war damals anders?
- Was würde ein Mensch, der Sie beide gut kennt, an Ihnen bemerken?
- Welche einzige Gewohnheit würde am meisten verändern, wenn Sie sie ab morgen hätten?

1 Was sind Ihre Entwicklungsziele für diese Beziehung? Wo möchten Sie hin?

.....

.....

.....

2 Welche Entwicklung ist bereits im Gange?

.....

.....

.....

3 Woran merken Sie, dass Sie Ihren Zielen nähergekommen sind oder sie erreicht haben? Was sind Kennzeichen der positiven Veränderung?

.....

.....

.....

.....

4 Wie sieht ein typischer Tag aus, den Sie gemeinsam verbringen? Wie fühlt es sich an, was unternehmen Sie, was sehen und hören Sie, welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf?

.....

.....

.....

.....

5 Welche Ihrer Stärken haben Ihnen dabei geholfen – und inwiefern?

.....

.....

.....

6 Was wollen Sie tun, damit Ihr bestmögliches Zukunfts-Wir tatsächlich real wird?
Was ist der allererste Schritt?

.....

.....

.....

Vom Bild zum ersten Schritt

Übersetzen Sie Ihr Zukunftsbild in höchstens drei kleine, überprüfbare Schritte – und geben Sie jedem ein Datum. Kleine Schritte, die stattfinden, sind mehr wert als große, die im Kopf bleiben.

NR.	MEIN SCHRITT RICHTUNG „BESTMÖGLICHES WIR“	BIS WANN?
<i>Beispiel</i>	<i>Kathrin fragen, ob wir uns einen festen Termin im Monat ausmachen</i>	<i>bis Sonntag</i>
1		
2		
3		

 GLEICH ANFANGEN

Setzen Sie den ersten Schritt möglichst noch heute oder morgen um – eine Nachricht, ein Anruf, ein Termin im Kalender. Zukunftsbilder entfalten ihre Kraft erst, wenn ihnen eine kleine Handlung folgt.

Hinweis: Diese Übung arbeitet mit Wünschen und Zielen, die in Ihrer Hand liegen. Sie ersetzt keine Paartherapie – und sie ist kein Werkzeug, um einen anderen Menschen zu verändern. Verändern können Sie Ihren eigenen Beitrag; das ist erfahrungsgemäß bereits eine Menge.

ÜBUNG 5

Zeit schenken

Zeit ist das, wovon die meisten von uns zu wenig haben – und genau deshalb ist sie ein so wertvolles Geschenk. Diese Übung ist eine der drei Varianten von „Zeit für Freundlichkeit“ und zielt auf die Beziehungsseite: Sie verbessert die Beziehungsqualität, fördert Mitgefühl und schenkt beiden Seiten positive Gefühle.

- 1 Wählen Sie mindestens drei Menschen aus Ihrem Umfeld aus, die Ihnen etwas bedeuten und die Sie länger nicht gesehen oder gesprochen haben.
- 2 Nehmen Sie innerhalb einer Woche Kontakt auf – ein ausführliches Telefonat zählt, ein Treffen ist noch schöner.
- 3 Planen Sie, wenn möglich, etwas Gemeinsames: einen Spaziergang, ein Gespräch, ein Spiel, eine Mahlzeit. Es braucht keinen besonderen Anlass.
- 4 Schenken Sie einander währenddessen besondere Aufmerksamkeit – und spüren Sie danach kurz nach, wie es Ihnen damit ging.

AUFMERKSAMKEIT IST DAS EIGENTLICHE GESCHENK

Nicht die Dauer entscheidet, sondern die Qualität: zwanzig ungeteilte Minuten wiegen mehr als ein halber Tag nebeneinanderher. Legen Sie das Handy weg, stellen Sie Rückfragen, lassen Sie den anderen ausreden. Genau das ist mit gemeinsamer Zeit gemeint.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Ich habe Ute nach acht Monaten endlich angerufen – wir haben eine Stunde telefoniert und uns für Samstag zum Spaziergehen verabredet. Beim Auflegen habe ich gemerkt, wie sehr mir das gefehlt hat. Und dass es genau einen Anruf gekostet hat.“

Mein Plan für diese Woche

Tragen Sie ein, wen Sie erreichen möchten, was Sie miteinander tun und wann. Halten Sie die letzte Spalte erst nachher fest – sie ist der Teil, der die Übung wirken lässt.

NR.	WEN MÖCHTE ICH ERREICHEN?	WAS TUN WIR – UND WANN?	WIE WAR ES (DANACH AUSFÜLLEN)?
<i>Beispiel</i>	<i>Ute (Freundin aus der Schulzeit)</i>	<i>Anruf am Dienstagabend, Spaziergang am Samstag</i>	<i>Leichter als gedacht. Wir haben viel gelacht – und einen neuen Termin ausgemacht.</i>
1			
2			
3			
4			

Was ist mir bei dieser Übung aufgefallen – bei mir selbst und bei den anderen?

.....

.....

.....

Wen möchte ich künftig regelmäßiger sehen? Was hindert mich daran – und was würde helfen?

.....

.....

.....

Diese Variante finden Sie – zusammen mit dem Freundlichkeitstag und dem Freundlichkeits-Protokoll – auch im Übungsheft „Sonnenstunden“ (Übungsheft 1); dort steht die Freundlichkeit im Vordergrund, hier die Beziehung.

ÜBUNG 6

Geteilte Freude

„Geteiltes Leid ist halbes Leid“, sagt der Volksmund – und liegt damit nicht ganz falsch. Genauso richtig ist aber: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Wenn Sie eine gute Nachricht bekommen oder ein Erfolgserlebnis hatten, erzählen Sie es Menschen, die Ihnen nahestehen. Sie geben ihnen damit die Gelegenheit, sich mit Ihnen zu freuen – und gemeinsam wird das positive Gefühl größer.

Die andere Seite: aktiv und konstruktiv antworten

Genauso wichtig ist, wie wir reagieren, wenn uns jemand etwas Schönes erzählt. Die Forschung von Shelly Gable (2004) hat gezeigt, dass gerade diese Momente eng mit der Qualität einer Beziehung zusammenhängen – oft enger als der Umgang mit Problemen. Aktiv konstruktiv antworten heißt: echtes Interesse zeigen, nachfragen, sich sichtbar mitfreuen und den schönen Moment gemeinsam ausdehnen, statt ihn schnell abzuhaken. Die Grundlage dafür ist aktives Zuhören – ganz da sein, ausreden lassen, nachfragen statt bewerten.

Aktiv & konstruktiv

Sie freuen sich sichtbar mit und fragen nach Details. Der schöne Moment wird länger und größer.

Beispiele: „Das ist ja großartig! Erzähl von Anfang an – wie hast du davon erfahren?“

Passiv & konstruktiv – knapp & abgehackt

Sie hören zu, aber ohne Beteiligung. Das Gegenüber merkt: Hier geht es nicht weiter.

Beispiele: „Schön für dich.“

Passiv & destruktiv – sofort zuhaken

Die gute Nachricht wird zum Sprungbrett für die eigene Geschichte.

Beispiele: „Ach, das kenne ich, bei mir war das damals ...“

Aktiv & destruktiv – gleich die Bedenken

Die Bedenken kommen vor der Freude – gut gemeint, aber der Moment ist weg.

Beispiele: „Und was, wenn das mehr Arbeit wird, als du denkst?“

Gable unterscheidet vier Reaktionen danach, ob wir uns einbringen (aktiv) oder nicht (passiv) und ob wir die Freude stützen (konstruktiv) oder dämpfen (destruktiv). Das zweite Muster ist freundlich gemeint, nur wirkungsarm; die beiden letzten bremsen den Moment aus. Böse gemeint ist davon fast nie etwas – meist sind Eile oder Fürsorge im Spiel. Es genügt zu bemerken, wann es passiert.

SO KLINGT EIN AKTIV-KONSTRUKTIVER MOMENT

„Ich habe die Zusage für die Fortbildung bekommen!“, sagt Ihr Kollege. Statt nur zu gratulieren, fragen Sie nach: Wann geht es los? Wie hast du es erfahren? Worauf freust du dich am meisten? Zehn Minuten später sprechen Sie beide noch immer darüber – und gehen besser gelaunt an die Arbeit zurück.

Woran Sie aktives Zuhören bei sich merken

- Sie stellen eine Rückfrage, bevor Sie Ihre eigene Geschichte erzählen.
- Das Gegenüber spricht weiter – gutes Zuhören verlängert ein Gespräch.
- Sie wissen hinterher, wie sich die Sache für den anderen angefühlt hat.

Ihre Übungswoche

- 1 Wählen Sie eine Person, mit der Sie in dieser Woche viel zu tun haben.
- 2 Achten Sie bewusst auf die Momente, in denen sie etwas Erfreuliches erzählt – sie sind häufiger, als man denkt.
- 3 Antworten Sie aktiv und konstruktiv: nachfragen, Details erfragen, Freude zeigen, den Moment ausdehnen.
- 4 Und teilen Sie auch selbst: Erzählen Sie mindestens einmal in dieser Woche jemandem von etwas Gutem, das Ihnen passiert ist.

In welchen Situationen ist es mir gut gelungen, aktiv und konstruktiv zu antworten? Was hat das ausgelöst?

.....

.....

.....

Wann bin ich in eines der anderen Muster gerutscht – und was war da gerade los bei mir?

.....

.....

.....

Wem habe ich von etwas Gutem erzählt, und wie hat sich das angefühlt?

.....

.....

.....

DREI WEGE, BEIM GEGENÜBER ETWAS ZU BEWEGEN

Ein ehrlich gemeintes Kompliment, die Wertschätzung einer Leistung durch positives Feedback und der ausgesprochene Dank – alle drei verändern etwas beim Gegenüber. Und ganz nebenbei wirken sie auf Ihr eigenes Wohlbefinden zurück.

ÜBUNG 7

Gute Beziehungen im Beruf

Wir verbringen einen großen Teil unserer wachen Zeit bei der Arbeit. Wenn wir uns dort mit mindestens einer Person gut verstehen, hebt das das Wohlbefinden beträchtlich. Kolleginnen und Kollegen sind im Alltag und besonders in stressigen Phasen eine Ressource, die leicht unterschätzt wird.

- Nutzen Sie die Pausen bewusst – die Mittagspause mit einer geschätzten Kollegin ist gelebte Beziehungspflege.
- Suchen Sie gemeinsame Projekte: Zusammenarbeit schafft Verbundenheit fast von selbst.
- Und hin und wieder ein gemeinsamer Feierabend – das muss nicht oft sein, um zu wirken.

Die folgenden vier Fragen stammen aus dem sogenannten Job-Crafting, also aus der Kunst, den eigenen Beruf Stück für Stück passender zu machen. Sie richten den Blick gezielt auf die Menschen im Arbeitsumfeld.

Wen finde ich sympathisch?

Mit wem habe ich Gemeinsamkeiten?

Von wem kann ich etwas lernen?

Wer ist für mich ein Vorbild?

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Mit Sabine aus der Buchhaltung habe ich mehr gemeinsam, als ich dachte – wir haben beide Kinder im selben Alter. Ich werde sie diese Woche fragen, ob sie Donnerstag mit mir Mittagspause macht. Und von Ali kann ich lernen, wie man freundlich Nein sagt; das nehme ich mir für das nächste Projektmeeting vor.“

Mein nächster kleiner Schritt am Arbeitsplatz – was tue ich, mit wem und wann?

.....

.....

.....

KEIN KLASSISCHER ARBEITSPLATZ?

Dann übertragen Sie die Fragen auf Ihr Umfeld: die Ausbildung, das Ehrenamt, die Nachbarschaft, den Verein, die Menschen in der Betreuung eines Angehörigen oder den Kreis, den Sie sich im Ruhestand aufgebaut haben. Auch eine Ihrer Stärken – etwa Freundlichkeit – lässt sich in jedem dieser Zusammenhänge bewusst einsetzen (siehe Übungsheft 2 und Übungsheft 7).



KAPITEL 3

Dranbleiben

Beziehungen wachsen nicht durch große Gesten, sondern durch viele kleine, verlässliche. Der Wochenplaner hilft beim Anfangen – der Balance-Check und der Rückblick helfen beim Bleiben.

WOCHENPLANER

Ihre Beziehungswoche

Halten Sie eine Woche lang jeden Abend kurz fest, wem Sie heute Zeit oder Aufmerksamkeit geschenkt haben – und was das bewirkt hat. Es geht ausdrücklich um Kleinigkeiten: ein Anruf, ein Kompliment, eine nachgefragte gute Nachricht, ein gemeinsames Abendessen ohne Handy.

So nutzen Sie den Planer

- Eine Zeile pro Tag genügt – Stichworte reichen völlig.
- War ein Tag ohne Begegnung? Dann notieren Sie, an wen Sie gedacht haben.
- Die dritte Spalte ist die wichtigste: Sie macht die Wirkung sichtbar.

TAG	WEM HABE ICH ZEIT ODER AUFMERKSAMKEIT GESCHENKT?	WAS HAT ES BEWIRKT - BEI MIR UND BEIM GEGENÜBER?
<i>Beispiel</i>	<i>Papa angerufen, 20 Minuten, ohne Nebenbei-Tun</i>	<i>Er hat von früher erzählt und gelacht. Ich war danach ruhiger als vorher.</i>

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Ihr Wochenrückblick

Was ist mir in dieser Woche aufgefallen – wann fiel es mir leicht, jemandem Zeit oder Aufmerksamkeit zu schenken, und wann schwer?

BALANCE

Geben und Nehmen in Balance

Zum Schluss noch einmal der Blick auf das Gleichgewicht. Positive Beziehungen sind wechselseitig – und wer dauerhaft nur gibt, hat irgendwann nichts mehr zu geben. Kreuzen Sie an, was in der vergangenen Woche zutraf.

- ☐ Ich habe jemandem Zeit oder Aufmerksamkeit geschenkt.
- ☐ Ich habe ausgesprochen, wofür ich dankbar bin.
- ☐ Ich habe mich über die gute Nachricht eines anderen wirklich mitgefreut.
- ☐ Ich habe jemanden um Unterstützung gebeten – oder Hilfe angenommen.
- ☐ Ich habe von etwas Gutem erzählt, das mir passiert ist.
- ☐ Ich habe freundlich Nein gesagt, als etwas zu viel wurde.
- ☐ Ich habe mir Zeit für mich genommen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Welche Zeile fällt mir leicht, welche schwer? Was sagt mir das?

WENN EINE BEZIEHUNG EINSEITIG BLEIBT

Nicht jede Beziehung lässt sich ins Gleichgewicht bringen, und nicht jede muss es. Manchmal ist die ehrlichste Pflege, weniger Energie hineinzugeben und dafür jene Beziehungen zu gießen, in denen etwas zurückkommt. Auch das ist Beziehungsarbeit.

ZUM ABSCHLUSS

Rückblick & Ausblick

Ein wohlwollender Blick zurück – und ein realistischer Plan nach vorn.

Diese Übungen haben mir am meisten gegeben:

.....

.....

.....

Das hat sich in meinen Beziehungen bereits verändert – und woran merke ich es?

.....

.....

.....

Diese eine Gewohnheit nehme ich dauerhaft mit:

.....

.....

Wem möchte ich in den nächsten vier Wochen näherkommen – und was ist mein erster Schritt?

.....

.....

.....

So können Sie weitermachen

- Legen Sie sich eine Erinnerung in den Kalender – etwa „Sonntagabend: Wem schreibe ich diese Woche?“.
- Wiederholen Sie das Dankbarkeits-Tagebuch mit wechselndem Fokus (siehe Übungsheft 1).
- Und richten Sie dieselbe Freundlichkeit ab und zu an sich selbst (siehe Modul 4).

ZUM MITNEHMEN

Bleiben Sie bei den kleinen Dingen: ein Anruf, ein ausgesprochener Dank, eine ungeteilte halbe Stunde, eine ehrlich geteilte Freude. Beziehungen entstehen nicht aus großen Vorsätzen, sondern aus vielen kleinen Malen, in denen jemand gemerkt hat: Ich bin dir wichtig.

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – sowie auf dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die ausführlichen Studienbelege zu den einzelnen Übungen finden sich dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Gottman, J. M. (2017). Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe. Ullstein.
4. Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press.
5. King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. Personality and Social Psychology Bulletin.
6. Gable, S. L. et al. (2004). What do you do when things go right? Journal of Personality and Social Psychology.
7. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science.
8. Fava, G. A. (2016). Well-Being Therapy. Treatment Manual and Clinical Applications. Karger.

NUTZUNGSHINWEIS

Dieses Übungsheft ist für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung und Verkauf sind nicht gestattet. Es dient der Selbstreflexion und ersetzt keine psychotherapeutische, paar- oder familientherapeutische Behandlung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenübersteht. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Sonnenstunden – Dankbarkeit und positive Gefühle für den Alltag
- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben
- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at