

## Beziehungsfähigkeit

Video (<https://www.youtube.com/embed/YehTEzwOFnc>)

Im Film lernen wir oft die einsame Heldin oder den einsamen Helden kennen. Es gibt haufenweise Probleme und die bewundernswerte Hauptperson klärt sie mit viel Kampfgeist alleine auf. Am Ende geht alles gut aus. Aber ohne Hilfe von anderen ist man nur im Film erfolgreich. Meistens zumindest. **Wie findet man Verbündete?** Wie baut man Kontakte zu Leuten auf, die einem helfen können, wenn es darauf ankommt?

Andere anzusprechen kostet manchmal Überwindung, aber es lohnt sich. Beispiel Fitnessstudio: Du siehst immer wieder die gleichen Leute, die dort neben dir an den Geräten trainieren. Eine gute Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und Trainingstipps auszutauschen. Vielleicht lernst du dabei einen richtig netten Menschen kennen, mit dem du viel gemeinsam hast. Manchmal entsteht sogar eine Freundschaft mit einer Person, von der du es nach dem ersten Eindruck nicht gedacht hättest.



Neben unseren Freundschaften haben wir auch losere Bekanntschaften, – auch sie sind wichtig. Arbeit, Sport und Freizeit: In allen Gruppen gibt es einzelne, die den Kontakt zu allen im Team suchen. Solche Leute braucht es für den Gruppenzusammenhalt. Wenn mal dicke Luft herrscht, können sie helfen und vermitteln. **Und würde es sich nicht gut anfühlen, wenn du die Person wärst, die für andere Probleme löst?**

Leider fällt es nicht allen leicht, neue Bekanntschaften zu schliessen. Aber jede und jeder kann sich Mühe geben. Fast immer lohnt es sich. Und mit der Zeit wird es auch dir immer besser gelingen. Langsam verschwindet deine Unsicherheit für die erste Kontaktaufnahme und du wirst sehen, dass es gut war, dass du dich in der Gruppe eingebracht hast.

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>