

Arbeitsblatt zu Freundschaften aufbauen und lebendig halten

Unabhängig davon, ob wir eine Familie oder PartnerIn haben – Freunde sind unerlässlich im Leben. Sie können uns näher sein als die eigene Familie und ein Hafen der Sicherheit und Freude werden. Die Fähigkeit, Freundschaften aufzubauen und lebendig zu halten, wird in unserer beziehungsarmen Gesellschaft immer wichtiger.

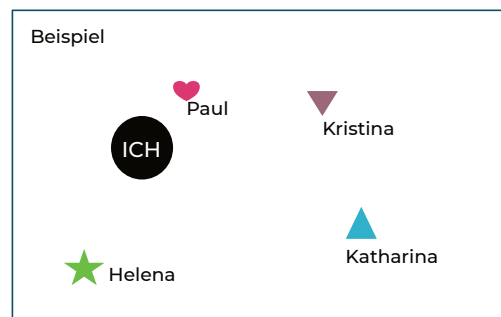
1

Dein Beziehungssystem im Blick – Eine visuelle Reflexion deiner Verbindungen

Erstelle ein persönliches Diagramm deines Beziehungssystems und nutze es, um deine Beziehungen bewusster wahrzunehmen. Zeichne dazu einen Kreis und schreibe ICH in die Mitte. Ordne um dein ICH die Personen aus deinem Leben an und achte darauf, wie nah oder fern du sie emotional empfindest. Verwende Symbole oder Farben, um den Charakter jeder Beziehung zu verdeutlichen.

Betrachte dein entstandenes Bild und nimm wahr, was dir auffällt. Wie fühlst du dich in deinem Beziehungssystem? Formuliere eine passende Überschrift, die dein aktuelles Beziehungsmuster beschreibt.

Die folgenden Reflexionsfragen können dir helfen, Freundschaften, Beziehungsmuster und Entwicklungspotentiale klarer zu erkennen.



2

Freundschaften aufbauen - Wo und wie beginnt man?

1. Was sind für dich die wichtigsten Eigenschaften einer guten Freundschaft?
2. Bei welchen Aktivitäten oder Gruppen kannst du neue Menschen kennenlernen, die ähnliche Interessen haben.
3. Was bedeutet es für dich, Masken fallen zu lassen, um authentische Freundschaften aufzubauen?

3

Nach dem ersten Kennenlernen - Freundschaften vertiefen

1. Welche Signale zeigen dir, dass ein Mensch offen für eine tiefere Freundschaft ist?
2. Beschreibe, wie du aktiv Kontakt zu einem neuen Bekannten halten könntest, um eine Freundschaft zu vertiefen.
3. Warum sind gesunde Grenzen wichtig, um eine Freundschaft lebendig zu halten? Was bedeutet das für dich?
4. Was hindert dich, dich auf anderen Menschen emotional einzulassen und dich zu öffnen?

4

Freundschaften lebendig halten

1. Was bedeutet der Ausdruck „Geben und Nehmen“ in einer Freundschaft für dich?
Wie erkennst du ein ausgewogenes Verhältnis?
2. Was kannst du tun, wenn eine Freundschaft für dich einseitig wird und du das Gefühl hast, nur zu geben?
3. Welche Rolle spielt Kommunikation, um Freundschaften lebendig zu halten?
4. Was kannst du aktiv dazu beitragen, dass Freundschaften zu pflegen?