6 Ansätze, um einander näher zu kommen – im Visitenkartenformat

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen. Es lohnt sich, Beziehungen bewusst zu vertiefen und Begegnungen mit unseren Mitmenschen positiv zu gestalten.
Unterhalb haben wir für Sie 6 Ansätze bzw. Übungen zum Ausdruck vorbereitet. In der Mitte gefaltet und zusammengeklebt finden sie Platz in jeder Geldtasche. Um Ihren persönlichen Schwerpunkt präsent zu halten, können Sie das Kärtchen auch an einen gut sichtbaren Platz legen oder hängen. Nutzen Sie die Möglichkeit, täglich anzukreuzen, ob Ihnen die Umsetzung in den Alltag gelungen ist. Starten Sie mit der „Übung“, die Ihnen am meisten zusagt.

Es empfiehlt sich, mindestens eine Woche an einer Übung dranzubleiben. Nutzen Sie die Möglichkeit, täglich anzukreuzen, ob Ihnen die Umsetzung in den Alltag gelungen ist.

So möchte ich Menschen begegnen

Hier geht es um eine Grundentscheidung: Wie will ich Menschen wirklich begegnen? Wie sehr möchte ich zum Wohl und Glück meiner Mitmenschen beitragen?

Ich arbeite an meiner Ausstrahlung

Menschen spüren, wenn sie willkommen sind. Sende ich einladende Signale aus, die von innen heraus kommen? Wollen diese eine Brücke für echte Begegnung sein?

Annäherung von der guten Seite

Wir haben Einfluss darauf, wie sich Menschen in unserer Nähe entwickeln. Will ich ihnen Wertschätzung schenken?

Hinter die Worte blicken

Jeder Mensch will verstanden werden. Bemühe ich mich, hinter die Oberfläche zu blicken und die Botschaft bzw. den Menschen hinter den Worten zu erfassen?

Ich pflege die innere Verbindung

Wer bekommt einen Platz in meinem Herzen? Wie pflege ich Beziehung in meinem Innersten?

Ich weiß mich von Gott begleitet

Wenn ich ein gläubiger Mensch bin, wie kommt mein Glauben im Alltag zum Ausdruck? Durch Handlungen, Gebet, Nächstenliebe, Einsatz, Mut, Vertrauen?

Mein Vorhaben:

So möchte ich Menschen begegnen

So ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ So

familien
Der Katholische Familienverband

Lass nicht zu, dass du jemandem begegnest, der nicht nach der Begegnung mit dir glücklicher ist.

Mutter Teresa

Das ist ein großartiges Leitmotiv für eine oder zwei Wochen! Jeden Abend denke ich über folgende beiden Fragen nach:

Wer hat sich heute über eine Begegnung mit mir gefreut? Wer könnte morgen nach einer Begegnung mit mir ein wenig glücklicher sein?

Mein Vorhaben:

Ich arbeite an meiner Ausstrahlung

So ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ So

familien
Der Katholische Familienverband

Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück. indische Weisheit

Ein/zwei Wochen lang lasse ich Menschen durch meinen Blick, meine Gesten, meine Haltung, meine Aufmerksamkeit und Hinwendung ganz besonders spüren, dass sie mir willkommen sind.

So oft es geht, schenke ich ein warmherziges aufmunterndes Lächeln. Ich nehme mir Zeit, verzichte auf Floskeln und bin wirklich beim Anderen, ich suche aktiv nach Möglichkeiten, Hilfsbereitschaft zu zeigen.

Mein Vorhaben:

Annäherung von der guten Seite

So So

familien
Der Katholische Familienverband

Wer an das Gute im Menschen glaubt,
wer das Gute im Menschen sieht, bewirkt das Gute!

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich die Menschen, denen ich täglich begegne, von ihrer besten Seite. Das Gegenüber spürt, ob ich ihm gut gesinnt bin. Wer sich angenommen weiß, kann sich besser entfalten.

Ich vermeide achtlose, verletzende und abwertende Worte und – wenn möglich – auch Gedanken über andere und werde über niemanden schlecht reden.

Mein Vorhaben:

hinter die Worte blicken

So So

familien
Der Katholische Familienverband

Im einfühlsamen Zuhören
liegt die Chance des Verstehens.

Ein/zwei Wochen werde ich mich ganz bewusst darum bemühen, hinter das gesprochene Wort zu blicken, um die leisen, unausgesprochenen Töne, Botschaften und Bedürfnisse meines Gegenübers zu erfassen.

Bei Gesprächen nehme ich mich zurück und bin mit meiner Aufmerksamkeit ganz beim Anderen. Ich nehme mir Zeit. Was braucht mein Gegenüber? Oft sind Beachtung, Verständnis, Wertschätzung und ein mitfühlendes Herz gefragt. Kann ich sonst etwas zum Wohl beitragen?

Mein Vorhaben:

Ich pflege die innere Verbindung

So So

familien
Der Katholische Familienverband

Wer findet in meinem Herzen Platz?

Ein/zwei Wochen lang reserviere ich täglich 10 Minuten, um mich in absoluter Ruhe gedanklich und gefühlsmäßig mit einem Menschen auseinanderzusetzen.

Ich rufe mir die Person ins Gedächtnis, indem ich einem gemeinsamen schönen Moment nachspüre. Was schätze ich an ihr? Was verbindet uns? Weiß ich, wie es ihr wirklich geht? Was möchte ich ihr sagen? Wie wäre es, täglich einen Satz mit einem Dank, einer Bitte, einem Wunsch zu formulieren und zu übergeben?

Mein Vorhaben:

Ich weiß mich von Gott begleitet

So So

familien
Der Katholische Familienverband

Gläubige Menschen wissen sich
von Gott begleitet, behütet und getragen.

Ein/zwei Wochen lang betrachte ich nach dem Aufstehen, was heute vor mir liegt und vertraue den Tag Gott an. Zu Mittag rufe ich mir meine bisherigen Begegnungen, Handlungen und Gedanken ins Gedächtnis. Braucht es evtl. eine Kurskorrektur?

Am Abend werfe ich einen Blick auf das Tagesgeschehen: Was habe ich gemacht, was war gut und schön? Ich spüre den möglichen Spuren Gottes nach und bringe Freude, Dank, Bitten und Sorgen vor Gott.