

Gesunde Distanzierung

Viele Menschen in unserem Umfeld tun uns richtig gut und stärken uns. Andere rauben uns jedoch Kraft und Lebensfreude. Achten Sie darauf, denn es geht um Ihren Alltag.

Ist Ihnen das auch schon passiert? Sie lernen jemanden kennen – ob im Job oder privaten Umfeld – und im ersten Moment wirkt das Gegenüber durchaus positiv. Nach und nach bemerken Sie jedoch, dass Ihnen der Kontakt mit diesem Menschen nicht (mehr) gut tut – Sie fühlen sich vielleicht ausgelaugt, genervt oder bemerken, dass sie eben nicht gut harmonieren. Ein unangenehmes Gefühl kommt auf und wird manchmal vielleicht auch durch das Verhalten der neuen Bekanntschaft verstärkt – das Lachen wirkt nicht authentisch, die Gespräche mit der Person ermüden oder hinter Ihrem Rücken werden gar Unwahrheiten erzählt. Kurz: Irgendetwas stimmt nicht. Distanzieren Sie sich, soweit es geht, von solchen Menschen, machen Sie klar Schiff in Ihrem sozialen Umfeld und pflegen Sie stattdessen jene Beziehungen, die Ihnen persönlich guttun. Ihr eigenes „Bauchgefühl“ ist ein guter Wegweiser – hören Sie darauf. Sprechen Sie offen über Ihr Gefühl, nehmen Sie Veränderungen wahr und wenn es nicht anders geht, bitten Sie negative Menschen nur um eines: Um den 7. Buchstaben im Alphabet!



Mag. Werner C. Hantinger,
Supervisor, psychosozialer Berater
und Lehrtrainer für LSB

KONTAKT



Tel.: 05 90 904-160
www.lebensberater.at