

VIII. Freunde: Wer und warum?

Spiel zum Definieren des Ziels: Emotionale Bedürfnisse und Sozialleben

Nummerieren Sie in der Reihenfolge Ihrer Prioritäten die Kontakte, die Sie in Ihrem derzeitigen Leben am meisten vermissen:

- Verbale Kommunikation, Ideen- und Meinungs austausch
- Diskussionen über Themen, die Ihnen am Herzen liegen
- Menschliche Wärme, Gemeinsamkeit, Verständnis, dass jemand Ihnen zuhört, für Sie da ist
- Gemeinsame Aktivitäten und Hobbys, zusammen ausgehen
- Gemeinsame Pläne, Wochenenden, Ferien
- Solidarität: Status, Generation, familiäre Situation, Kinderbetreuung, gemeinsame Werte etc.
- Andere

Diese Bedürfnisse nach Verbundenheit sind legitim; wenn sie befriedigt sind, ist Ihr inneres Gleichgewicht wiederhergestellt.

Ich schlage vor, dass Sie in Ihrer Vergangenheit oder Gegenwart suchen, wer Ihnen Verbundenheit gebracht hat, wer sie Ihnen bringt. Vielleicht waren Ihnen diese Beziehungen bisher nicht bewusst. Das Wissen, dass es in unserer Umgebung Beziehungen gibt, die uns guttun, verleiht uns ein Gefühl der inneren Sicherheit.