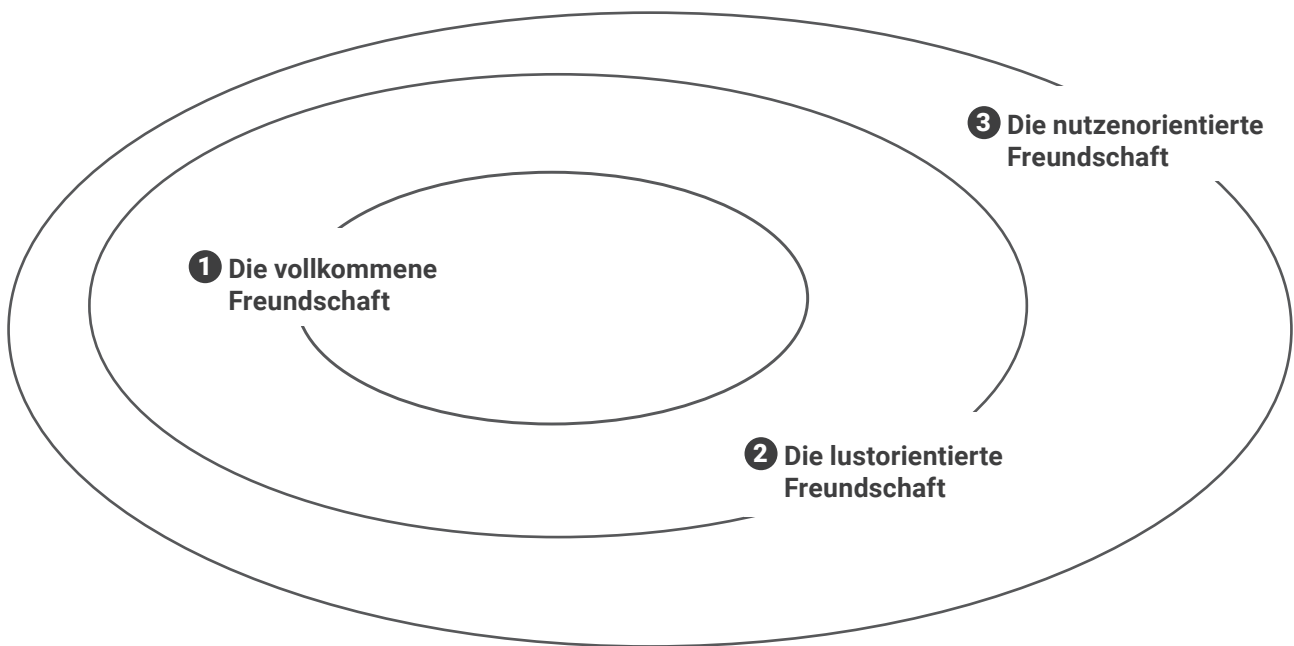




Freundschaft braucht Zeit.

Mit dieser Freundeskreis-Aufstellung erhalten Sie die Grundlage, um Ihre beschränkte Zeit bewusst auf die richtigen Freundschaften zu verteilen. Denn regelmässige (nicht unbedingt häufige) Treffen und gemeinsame Rituale sind der Sauerstoff jeder Beziehung.



1 Die vollkommene Freundschaft

Beste Freundinnen und Freunde zeichnen sich dadurch aus, dass wir uns ihnen ganz öffnen können. Wir werden mit all unseren Eigenschaften geliebt. Wir können offen über unsere Schwächen und Probleme reden, uns gegenseitig kritisieren und inspirieren und so zu Persönlichkeitswachstum anregen. Selbstlosigkeit spielte für Aristoteles dabei eine zentrale Rolle. Vielleicht fühlen wir uns gerade deshalb von diesen Menschen am meisten bereichert.

2 Die lustorientierte Freundschaft

Mit gewissen Freundinnen und Freunden verbringen wir einfach gerne Zeit. Wir unternehmen gemeinsam Dinge, wir lachen zusammen, wir fühlen uns bestens

begleitet. Das gemeinsame Erleben des Vergnügens steht im Vordergrund, nicht der Austausch über das, was uns gerade im Leben beschäftigt.

3 Die nutzenorientierte Freundschaft

Wenn zwei Menschen sich gegenseitig schätzen, sich aber primär in einem bestimmten Umfeld begegnen, in dem sie voneinander profitieren, dann besteht eine nutzenorientierte Freundschaft. Das können Geschäftsfreunde, Arbeitskolleginnen, Chor- oder Bandmitglieder, Parteifreundinnen oder Tennispartner sein. Aus dieser Freundschaftsform kann sowohl eine engere Beziehung werden als auch eine Trennung, wenn der Nutzen wegfällt.