



Gedanken 13:

**Gute Beziehungen und
tiefe Freundschaften pflegen**

[Loslassen.Rocks](#)

Verbundenheit, gute Beziehungen und tiefe Freundschaften sind existenziell

Woran erkennt man, ob eine Freundschaft gut ist oder nicht so gut? Und ob die Beziehung tragfähig ist oder nicht, woran erkennt man das? Was kann man tun, um langjährige Beziehungen zu pflegen, und um neu aufkeimende Freundschaften zu stärken?

Die [Macht der eigenen Gedanken](#), und wie man sie ausrichtet spielt dabei eine wichtige Rolle.

Es gibt viele Ratgeber, die sich mit den zwischenmenschlichen Beziehungen beschäftigen

Weil das Thema Beziehung und Freundschaft einfach so unglaublich wichtig ist. Wir Menschen sind soziale Wesen. Der eine mag mehr, der andere weniger oft mit anderen Zeit verbringen wollen, klar. Aber so ganz ohne den Kontakt zu liebevollen Menschen kommt kaum jemand aus. Das brauchen wir einfach.

Studien bestätigen sogar, dass die Gefühle, die mit einem Mangel an liebevollen Beziehungen einher gehen - das Gefühl von Einsamkeit - körperliche Schmerzen hervorrufen können. Zumindest werden soziale Schmerzen als ebenso gravierend empfunden

wie körperliche Schmerzen.

Wir Menschen brauchen einander, das steht fest

Also müssen wir zusehen, dass wir gut miteinander auskommen. Und das in jeder Beziehung: Partner, Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn, alle.

- Man muss nicht jeden lieben.
- Und gepflegtes Miteinander brauchen wir alle.

Deshalb hier nun ...

Der vergessene Ursprung menschlichen Handelns

Im menschlichen Miteinander, dem sozialen Austausch, agieren und reagieren wir meistens spontan. Unsere spontanen Handlungen sind zu etwa 90% unbewusst. Das bedeutet, sie werden vom Unterbewusstsein gesteuert.

Das heißt im Klartext ...

► Wir reagieren in 90% der Fälle auf andere, ohne darüber nachgedacht zu haben was wir tun.

Damit treten sehr oft innere Impulse an den Tag, die wir gar nicht rauslassen wollten. Dinge, die wir verstandesmäßig eigentlich lieber anders angehen. Aber nun ist es passiert ... wir haben etwas gesagt oder getan, das nicht im Einklang steht, mit dem Bild, das wir gerne von uns verbreiten wollen.

Was nun?

Jede gute Beziehung und jede Freundschaft kennt dieses Problem

Man hat sein Gegenüber verletzt, oder etwas von sich offenbart, das man lieber für sich behalten hätte. Wie kommt es dazu? Woher kommen diese Impulse, mit denen wir uns immer wieder gegenseitig verletzen?

Der Hintergrund ist: Wer in sich eine Menge

"*unverarbeitetes Zeug*" trägt, wird öfter vor dem Problem stehen, als jemand, der "*mit sich im Reinen*" ist.

Es heißt nicht umsonst, dass wir im anderen das sehen, was wir an uns selbst nicht mögen. Oder noch treffender ist dieser Spruch:

Was du über andere sagst, sagst du eigentlich über dich selbst.

Krass, oder? Ist aber so. Sei mal ehrlich. Wenigstens zu dir selbst. Bekommt ja keiner mit. ;-)

Deshalb ist der beste Weg zu tiefen Freundschaften und guten Beziehungen der Weg zu dir selbst.

Fang bei dir selber an!

#1 • Sei so freundlich zu dir selbst wie zu anderen

Du kannst (auf Dauer) zu anderen nicht freundlicher sein, als zu dir selbst. Sonst kommst du irgendwann in eine Schieflage. Weil daraus innere Spannungen entstehen, die dich fertig machen. Und dann passieren wieder doofe Sachen. Also behandel dich selbst genauso nett, zuvorkommend und freundlich, wie andere auch.

Unter Freundlichkeit verstehe ich sowas wie: Achtsam, zugewandt, fürsorgend und zuvorkommend. Wenn du gleichermaßen für dich selbst wie für andere sorgst, dann entsteht daraus auch kein Missverhältnis.

#2 • Mache weder dir selbst, noch anderen was vor

Steh zu dir selbst, und gestehe anderen dasselbe zu, wie dir selbst.

- Wer ehrlich mit sich ist, und auf *freundliche* (!) Weise ehrlich mit anderen um geht, ist authentisch.
- Echte und wahrhaftige Authentizität

transportieren Verlässlichkeit, wie nichts anderes auf dieser Welt.

- Verlässlichkeit ist ein wichtiges Gut.

Dabei ist immer und unbedingt darauf zu achten, dass die **Regel No 1: die Freundlichkeit**, niemals verletzt wird. Die geht *immer* vor. Wenn dir nichts einfällt, wie du das was du zu sagen hast auf freundliche Art sagen kannst, dann halte die Klappe.

Das sage ich deshalb, weil man immer mal wieder hört, dass jemand die Wahrheit nicht vertragen könne. Weil irgendwer jemandem was gesagt hat, und diese Person reagiert nun verletzt. Möglicherweise hört man dann noch eine Rechtfertigung von der Art wie "ich sage nur die Wahrheit". Sowas ist keine Art. Das ist eine manipulative und aggressive Handlung, und das lässt man besser.

Es besteht IMMER die Möglichkeit jemandem eine echte Wahrheit auf freundliche und nachvollziehbare Weise nahe zu bringen

Und ja, das braucht dann etwas Hirnschmalz.

Es kann sehr gut sein, dass man darüber erst mal eine Weile nachdenken muss.

Sollte man auch.

Denn das ist es wert.

Wer schwierige Themen in echter Freundschaft anzusprechen vermag, stärkt die Verbundenheit.

Um ein anstrengendes Thema auf diese Weise zur Sprache bringen zu können, ist es erforderlich sich selbst in das Problem, die schwierige Situation hinein zu versetzen. Daraus entsteht echtes und authentisches Mitgefühl. Auf dieser Basis entsteht echte Verbundenheit. Und das ist die Basis, um schwierige Themen auf Herzens-Ebene ansprechen zu können, ohne zu verletzen.

Um das zu schaffen, ist es unverzichtbar, zunächst zu sich selbst ehrlich zu sein, und in diese Ehrlichkeit die andere Person mit zu integrieren.

Auch die Interaktion zwischen beiden muss von Ehrlichkeit getragen werden.

Dann kann ein mitfühlendes Herz alles sagen was wahr ist, ohne zu verletzen.

Ein ehrlich mitfühlendes Herz trägt die schwierigsten Themen mit, und stärkt dabei jede Freundschaft.

Das für diesen Weg erforderliche Wissen, um negative Gefühle und schwierige Emotionen zu erlösen, lernst du von mir hier:



Wie man sein Unter-Bewusstsein auf "Glücklich sein" programmiert

Mit einer positiven Ausstrahlung ziehst du gute Freundschaften magisch an. Negative Emotionen loslassen lernen, positive Emotionen an ihre Stelle setzen macht den Weg frei für den grundlegenden Wandel in allen Beziehungen.

[**► Mehr erfahren**](#)

#3 • Gib und nimm von Herzen

Es gibt Menschen, die sehr darauf achten (müssen), dass sie nicht zu kurz kommen. Das Wort "müssen" deutet eine Art inneren Zwang an. Sie sind in ihrem Leben, vor allem in ihrer Kindheit, vermutlich oft übergangen worden, oder mussten zurück stecken. Daraus entsteht gerne eine extrem genügsame Haltung. Sie brauchen scheinbar gar nichts.

Allerdings ist im Inneren eine Art Sehnsucht nach Ausgleich entstanden. Und diese Sehnsucht lässt sie sehr darauf achten, dass sie nirgendwo zu kurz kommen. Sie können sehr besitzergreifend werden.

Die Ursache ist dabei die innere Sehnsucht, die Leere, das Vakuum im Innersten, das gefüllt werden will.

Da sie nie gelernt haben sich selbst Gutes zu tun, bleibt dieses Vakuum leer. Sie glauben, es müsse von außen gefüllt werden. Sie haben von klein auf gelernt, sie wären es nicht wert, dass man ihnen gibt. Was Quatsch ist. Aber das kindliche Herz hat das so einprogrammiert bekommen, und als Erwachsener ist das dann erst mal so.

Und das lässt sich ändern.

Das ändert man am besten, indem man beginnt für sich selbst zu sorgen

Sorge so gut für dich, dass du für dich selbst zuviel hast. Dann kannst du mit vollen Händen geben.

Und wenn jemand anderes dasselbe tut, dann erlaube ihm dich zu beschenken.

Nimm die von Herzen kommenden Gaben dankbar an, und mache dem Schenkenden die Freude, dich daran zu erfreuen.

Das stärkt die Freundschaft. Jede gute Beziehung lebt vom Geben und Nehmen.

Wenn du liebevolle Zuwendung so annehmen kannst wie du sie gibst, dann ist es Liebe.

Dann entsteht echter, ehrlicher und authentischer Austausch. Das ist die beste Basis für starke Beziehungen, tolle Freundschaften und echte Liebe.

Das für diesen Weg erforderliche Wissen, um negative Gefühle und schwierige Emotionen zu erlösen, lernst du von mir hier:



Wie man sein Unter-Bewusstsein auf "Glücklich sein" programmiert

Mit einer positiven Ausstrahlung ziehst du gute Freundschaften magisch an. Negative Emotionen loslassen lernen, positive Emotionen an ihre Stelle setzen macht den Weg frei für den grundlegenden Wandel in allen Beziehungen.

[**► Mehr erfahren**](#)

#4 • Sei innen so wie außen

Erlaube dir keinesfalls Gedanken, die du anderen gegenüber niemals aussprechen würdest. Auch keine Handlungen, oder anderes. Sorge dafür, dass dein Innenleben so wird, wie dein Außen-Leben. Nur dann bist du echt. Und nur dann kannst du echte Beziehungen tragen. Dabei ist es völlig egal, ob

andere mitbekommen, das du (nicht) tust oder denkst.

Deine unbewussten Handlungen werden es irgendwann zeigen, wie du "*wirklich*" denkst. Mindestens über deine Körpersprache oder Mimik. Also Sorge dafür, dass diese Botschaften echt sind, und zu dir passen. Denn sie sind wirklich.

"Wirklich" kommt von "wirken" - Das ist das, was Wirkung hat.

In einer Welt, in der 90% aller Geschehnisse durch unbewusste Äußerungen und Handlungen entstehen, lässt sich gar nichts zurückhalten. Es drückt sich in der Wirklichkeit, der wirklichen Welt aus was du innerlich denkst. Also Sorge dafür, dass dein Innenbild zu deinem Außenbild passt. Alles andere ist Illusion.

Um dein Innenleben und dein Außenleben in Einklang zu bringen, ...

1. Achte auf jeden deiner Gedanken. Wenn er nicht gut ist, dann lasse ihn los, und setze einen besseren Gedanken an diese Stelle.
2. Schau auf deine innere Bilder. Wenn sie nicht gut sind, dann ersetze sie durch bessere Bilder.
3. Fühle deine Gefühle und Emotionen. Wenn sie schwierig sind, setze positive Gefühle und Emotionen an ihre Stelle.
4. Mache keine seltsamen Pläne, die nicht dem

entsprechen was zu dir, deinen Lieben, und in dein Leben passt. Denn jeder Plan, auch der versponnenste, hat die Kraft Realität zu werden. Willst du das? Wenn nicht, dann setze bessere Pläne an diese Stelle.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

(aus dem Talmud)

#5 • Fließe mit dem Leben, und mit den anderen

Das Leben ist Veränderung. Was sich verändert lebt ewig, sagt man. Stillstand ist Tod. Du selbst änderst dich, so wie jeder andere auch.

Es existiert in dieser Welt ein Verständnis von Zuverlässigkeit, das auf der Unveränderlichkeit basiert. Diese Vorstellung verletzt die Lebensregeln.

Das macht keinen Sinn.

Gehe davon aus, dass alles was lebt sich verändert, und verändere dich mit.

Daraus entsteht wahrhaftige Kontinuität. Dann wird es dir auch nicht passieren, dass du heute etwas von einem Freund erwartest, dass vor 20 Jahren gepasst hat.

Die Zeit verändert alles - auch die Menschen.

Um eine langjährige Freundschaft zu erhalten, ist es wichtig sich immer wieder neu aufeinander einzustellen. Deshalb gehe immer wieder von neuem und mitfühlend in die Verbindung, und erkenne, wo dein Gegenüber jetzt gerade steht. Und du selbst.

Das ist die Basis die heute passt. Das was früher mal war, ist vergangen.

Gestalte jede Freundschaft in jedem Moment so, als wäre es das erste Mal. Denn jeder Moment IST das erste Mal. Er kommt nie wieder.

Hier gehts weiter:

- [Gesamtübersicht: Über die Macht der Gedanken](#)

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, dann melde

[Loslassen.Rocks](https://www.loslassen.rocks)

dich bitte. Entweder im Kommentarbereich (da antworte ich dir auch), oder per Mail. Als Bezieher meiner Mails weist du ja, wie du mich erreichst.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.



Liebe Grüße,
deine Mahashakti

P.S. Hier erfährst du mehr [über mich](#).

Hol dir hier mehr davon:



Der Loslassen-Letter

Sicher dir die wertvollen Inspirationen für noch mehr Leichtigkeit im Alltag!

Inspirationen und unglaublich hilfreiche Anleitungen für mehr Ruhe in Kopf und Seele

Kostenlose Kurse, Ebooks und tolle Video-Trainings:
Klicke auf das Bild



Oder hier:

<https://loslassen.rocks/newsletter/ebk/>