



Dritte Etappe, Schreibanregung # 9

Fünf Freunde – Das Team, das immer dabei ist

„In einer Geschichte steckt die Suche nach Gemeinschaft. Wenn wir einander erzählen, wer wir wirklich sind, finden wir die Menschen, zu denen wir gehören. Geschichten bringen uns nach Hause.“

(Aus: Wohlschreiben, Punktgenau Verlag 2022, <https://wohlschreiben.de>)

Wer sind die Menschen in deinem Leben, die dir wirklich etwas bedeuten? Wer gehört zu deiner Geschichte und soll dich auch 2023 begleiten?

Brené Brown (Sozialforscherin) empfiehlt, auf einer kleinen Karte (ich empfehle Visitenkartengröße) die wichtigsten Menschen unseres Lebens zu notieren. Das sind meist nicht viele, je nach Größe deiner Handschrift vielleicht fünf bis zehn.

Ulrike Scheuermann, Psychologin, sagt, Menschen könnten etwa fünf echte, enge Freund:innen haben. Das sind also jene, die auf die kleine Karte gehören. Außerdem hätten Menschen ca. 10 bis 15 entferntere Freunde und 150 Bekannte, mit denen sie zumindest einmal im Jahr etwas zu tun haben.

Wie ist es bei dir?

Wer gehört dazu?

Für Brown sind die Herzensmenschen zum Beispiel jene, denen sie vertraut und denen sie Rede und Antwort steht. Im Gegenzug traut auch sie sich, ihnen klare Worte zu sagen.

Anderen gegenüber legt sie sich ein dickeres Fell zu.

Ich muss zugeben, das fällt mir oft schwer. Ich übe mich daher in der Haltung, die mein Mann „SEP“ nennt (er ist ein Genie des Abgrenzens).

SEP, diese Formel bedeutet: *Someone else's problem – und erlaubt Menschen, sich von Aussagen, Ansinnen, Kritik zu distanzieren, die sie nicht auf sich beziehen wollen.*

Meine persönlichen Kriterien!

Für mich sind Herzensmenschen jene,

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.



Schreiber-Coaching

Dr. Birgit Schreiber Mobil +49 178 / 53 38 405 mail@schreibercoaching.de schreiben-zur-selbsthilfe.com

- die ich um drei Uhr nachts anrufen könnte.
- Es sind jene, denen ich beim Umzug helfe, auch wenn mein Schreibtisch und Terminplan zum Bersten voll ist.
- Es sind jene, denen ich mich ehrlich zeige, auch wenn ich gerade verzagt bin oder wütend oder einen Termin verbaselt habe. Und die mich auch dafür lieben.
- Es sind jene, denen ich kleine Geschenke kaufe, auch wenn sie nicht Geburtstag haben.
- Es sind jene, die mich informieren, wenn sie in Urlaub fahren und wann sie zurück kommen.
- Es sind jene, die mir ehrlich sagen, wie es ihnen geht und keine Ausflüchte suchen, wenn sie etwas nicht möchten, um das ich sie bitte.
- Schließlich sind es jene, die mich inspirieren, mich interessieren, mich anspornen, beruhigen oder auf andere Weise berühren.
- Kurz gesagt, es sind jene, die mich nähren – und denen ich etwas zu geben habe, das ihnen guttut, sie nährt.

Einladung:

1. Schreib eine Liste deiner eigenen Kriterien für deine Herzensmenschen.
2. Mal mit Wasserfarben ein Herz in dein Journal und schreib die Namen dieser Menschen hinein. Lass das Bild auf dich wirken. Wenn sich die Namen gut anfühlen, übertrage sie auf eine Visitenkarte, die du immer dabei haben kannst.

Die Menschen auf deiner Karte können zu einem wohltuenden, stärkenden Team werden, das bei dir ist, auch wenn es mal schwierig wird und das sich mit dir freut und dich bejubelt, auch wenn es nicht live dabei sein kann.

3. Schreib einem oder allen von ihnen eine Neujahrskarte und sag ihnen, was sie dir bedeuten und worauf du dich 2023 mit ihnen freust.

Diese Anregungen habe ich für dich gemacht. Ich freue mich, wenn du sie ausgiebig nutzt und auch mit anderen dazu schreibst. Doch wenn du sie verwendest, denk bitte an das Urheberrecht und nenne die Autorin und meine Website:

Birgit Schreiber, <https://Schreiben-zur-selbsthilfe.com>.