

Arbeitsblatt Beziehungskreise

Die Menschen, mit denen du dich umgibst, die Menschen, mit denen du deine Zeit verbringst bestimmen stark deine Lebensqualität.

Es gibt den Spruch: »Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du am meisten Zeit verbringst.«

Soweit will ich gar nicht gehen UND deine Beziehungen, dein Netzwerk sind entscheidend für den Erfolg deines Business und dein Wohlergehen.

Von Richard Bandler inspiriert lade ich ein, dir heute deine Beziehungskreise genau anzusehen.

Für diese Übung brauchst du ein Blatt Papier und einen Stift – am besten einen Bleistift und einen Radiergummi. Sie besteht aus vier Teilen:

- 1) Bestandsaufnahme
- 2) Entfernungen
- 3) Annäherungen
- 4) Action

Du tust dir einen großen Gefallen, indem du dir für diese Übung mindestens 45 Minuten Zeit für dich nimmst, wo du ungestört und frei von äußeren Einflüssen bist.

Ein Gedanke auf den Weg: Es geht bei dieser Übung nicht darum Menschen zu bewerten, sondern nur darum, herauszufinden, wie du dich mit ihnen anfühlst, wie leicht es dir fällt dich mit ihnen zu motivieren und voranzukommen, dich wohlzufühlen. Lass dich also bei allen Schritten vom Gefühl der Liebe leiten.

Die Bestandsaufnahme

Du nimmst dir das Blatt Papier und schreibst in die Mitte »Ich« oder deinen Namen.

Anschließend ziehst mit dir als Mittelpunkt 4 Kreise mit ähnlichem Abstand zwischeneinander um dich. Das sind deine Beziehungskreise.

Jetzt denkst du an die Menschen, mit denen du zu tun hast. Sobald dir ein Name einfällt, trägst du in deine Beziehungskreise ein. Je nachdem, wie nah du sie empfindest.

Beim ersten Schritt geht es nicht darum, was du dir wünschst, sondern darum, ganz offen und ehrlich mit dir zu sein. Du machst eine Bestandsaufnahme, findest deinen Istzustand heraus.

Verwandte, Freundinnen, Kollegen, Geschäftspartnerinnen, ... die Zusammenhänge, in denen du sie kennst zählen hier nicht, nur die Nähe zu dir.

Nähe drückt sich meist in einer Kombination von Häufigkeit, Dauer und Intensität der Begegnungen aus.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Möglicherweise willst du noch Korrekturen

vornehmen, daher der Bleistift und Radiergummi.

Finde für dich heraus, wer wo in deinen Beziehungskreisen ist. Es kann sein, dass dir auch jemand einfällt, den du kennst, der oder die so weit weg ist, dass sie gar nicht auf dem Blatt sind. Notiere dir diese Namen auf einem zweiten Zettel.

Sobald du den Eindruck hast, dass dir alle Menschen eingefallen sind, die in deinem aktuellen Leben eine wichtige Rolle spielen, halte inne, schau dir deine Beziehungskreise an und lass sie auf dich wirken.

Dann setzt du einen Unterbrecher. Du stehst auf, bewegst dich, trinkst ein Glas Wasser, lüftest und atmest tief durch.

2) Entfernungen

Komm zurück zu deinem Blatt mit deinen Beziehungskreisen und schau dir den Istzustand deiner Beziehungen an.

Ich kann mir vorstellen, dass es Menschen gibt, die nahe bei dir sind, die dir (vielleicht auch nur manchmal) Anlass zu unangenehmen Gefühlen sind, wo du den Eindruck hast, dass dir Kontakt – in dieser Intensität und Nähe – nicht gut tut.

In diesem zweiten Schritt nutzt du die Gelegenheit und schiebst diese Menschen weiter von deinem Zentrum, von dir weg.

Du hast völlig freie Hand. Es geht jetzt nur um dich, du brauchst dich vor niemanden zu rechtfertigen und hast nur eine Pflicht: Sei ehrlich zu dir selbst.

Prüfe dich dabei und achte darauf, wie sich dein Gefühl ändert, wenn du einen oder mehrere Menschen von dir entfernst. Ja, manche können auch ganz von deinem Blatt und aus deinen Kreisen verschwinden. Alles gilt.

Geh jede Person durch und frage dich: »Will ich sie weiter weg haben?«

Sei unbesorgt, deine Entscheidungen müssen nicht endgültig sein, hier geht es um dich im Jetzt und in deiner nahen Zukunft.

Deine Beziehungskreise waren immer dynamisch und haben sich mit dir entwickelt. Jetzt greifst du bewusst in diesen Vorgang ein.

Sobald du durch bist, setzt du wieder einen Unterbrecher. Du stehst auf, bewegst dich, trinkst ein Glas Wasser, lüftest und atmest tief durch.

3) Annäherungen

Willkommen zum dritten Teil. Jetzt geht es darum, dass du dir die Menschen in deinen Beziehungskreisen anschaust und dir überlegst, wen du um wie viel näher zu dir holen willst. Mit wem willst du mehr zu tun haben?

Setzt diese Annäherungen auch mit dem Stift um und prüfe, wie gut das für dich passt.

Es lohnt sich hier auch an Menschen zu denken, mit denen du vielleicht noch gar nichts zu tun hast – und dir wünscht sie in deine Kreise zu bekommen.

Auch das gilt und es lohnt sich!

Natürlich ist es möglich, dass du hier im dritten Teil auf Menschen stößt, die immer noch zu nahe sind, auch wenn dein Fokus jetzt auf den Annäherungen liegt. Du hast die Verantwortung und Kontrolle über deine Beziehungen, nimm also die Anpassungen vor, die notwendig sind.

Du kannst hier unter allen Menschen frei wählen, auch wenn du sie nur aus Büchern, Seminaren, dem Internet kennst.

Sobald du durch bist, setzt du wieder einen Unterbrecher. Du stehst auf, bewegst dich, trinkst ein Glas Wasser, lüftest und atmest tief durch.

4) Inspired Action

Willkommen zurück und in deinem neuen Leben!

Jetzt ist es Zeit dir deine Beziehungskreise nochmals anzuschauen, etwaige Veränderungen vorzunehmen und in die Zukunft zu blicken.

Vielleicht magst du dir ein frisches Blatt nehmen und deine Wunsch-Beziehungskreise »sauber« aufzeichnen.

Die Veränderungen kommen nicht vom Denken, sie kommen vom Tun.

Suche dir also die 4 Menschen aus, wo dir eine Veränderung der Nähe heute am wichtigsten ist und finde je einen Schritt, den du heute machst, um diese Entwicklung einzuleiten. Achte dabei darauf, dass du mit einer Annäherung endest.

*Ich wünsche dir viel Erfolg bei allem, was du tust und frohes Schreiben -
be wonderful!*

Tom