

Beziehungslandkarten: Was uns wirklich verbindet

Annika David

- Arbeits- und Organisationspsychologin
- Systemische Coachin



Agenda

✓ **Positive Psychologie**

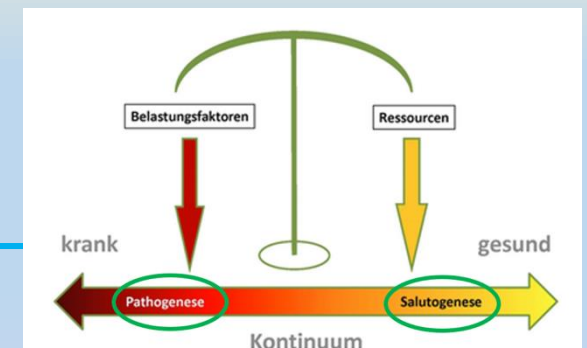
✓ **Beziehungslandkarte**

✓ **Beziehungen**



Einführung in die *Positive Psychologie*

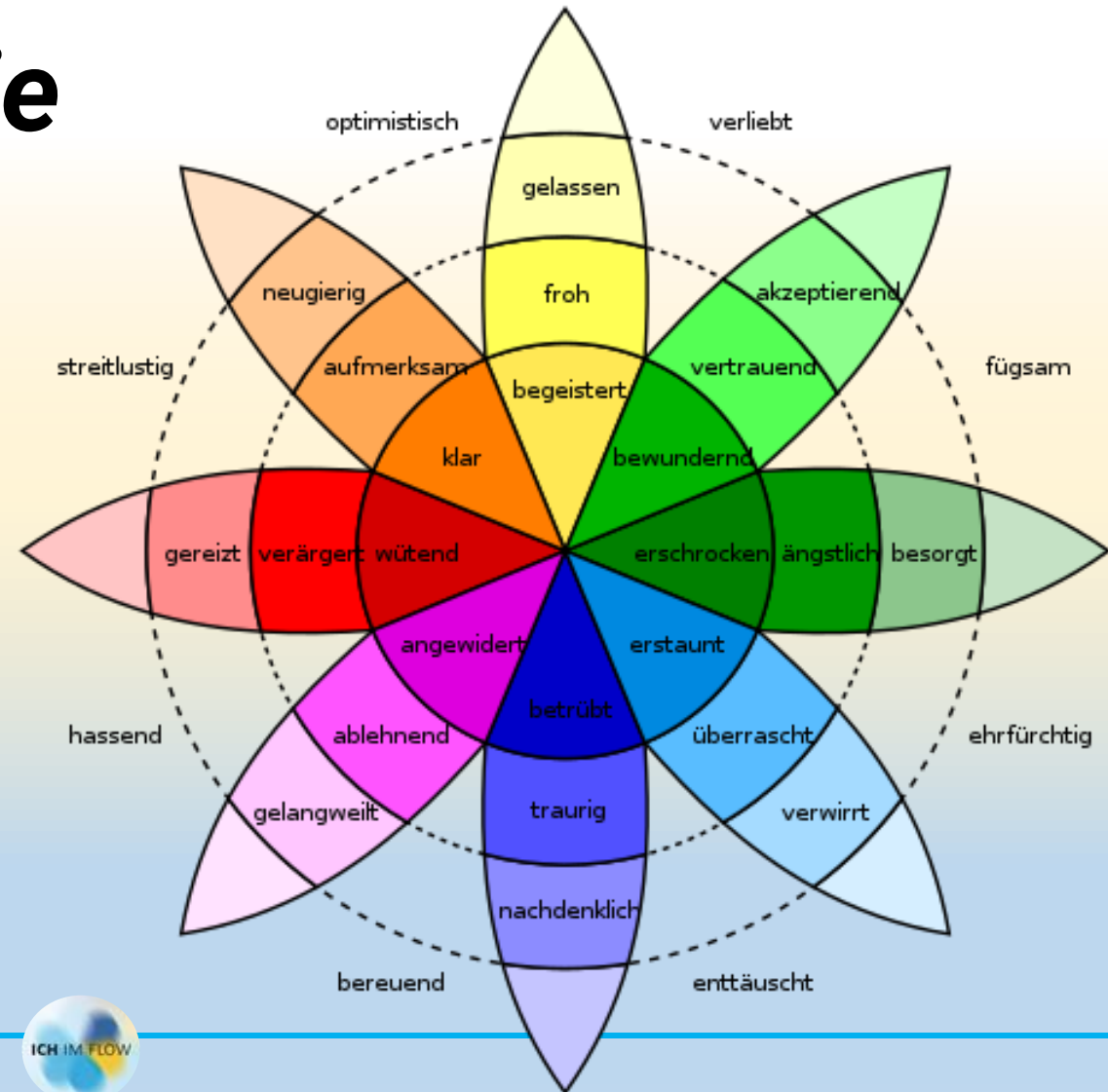
- **Positive Psychologie** ist ein Teilgebiet der Psychologie, das sich mit den **positiven Aspekten des menschlichen Erlebens und Verhaltens** beschäftigt.
- Während die klassische Psychologie oft darauf fokussiert ist, psychische Störungen zu verstehen und zu behandeln, richtet die Positive Psychologie den Blick auf das, was das Leben **lebenswert, erfüllend** und **glücklich** macht.
- **Zentrale Fragestellungen der Positiven Psychologie (→ Salutogenese):**
 - Was macht Menschen glücklich?
 - Was fördert Lebenszufriedenheit?
 - Wie entwickeln Menschen ihre Stärken und Potenziale?
 - Wie gelingt ein sinnvolles und erfülltes Leben?



Einführung in die ***Positive Psychologie***

Im Fokus der Positiven Psychologie stehen angenehme Emotionen und positive Erfahrungen.

Wichtig: Psychische Gesundheit wird erlangt / aufrechterhalten, wenn alle Emotionen gesehen und validiert (und gespürt) werden.



Warum Beziehungen so wichtig für unser Wohlbefinden sind

Sie sind fundamental für unser Wohlbefinden, da Menschen soziale Wesen sind, die auf Bindung, Resonanz und gegenseitige Rückmeldung angewiesen sind.

Hauptgründe, warum Beziehungen so wichtig sind:

- **Gesundheitsfördernde Wirkung:** Menschen mit starken sozialen Bindungen haben ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfälle, Demenz und chronische Krankheiten. Sie stärken das Immunsystem und fördern die Genesung von Krankheiten.
- **Schutz vor Stress und Schmerz:** Beziehungen wirken wie ein Puffer gegen Stress. Die Verbundenheit (Hormon Oxytocin) hilft, Schmerzen zu lindern und Ängste sowie Depressionen zu reduzieren.
- **Psychische Stabilität und Zugehörigkeit:** Beziehungen vermitteln Halt, Sicherheit und Geborgenheit. Sie helfen dabei, Schwierigkeiten im Leben nicht allein bewältigen zu müssen und fördern das Selbstwertgefühl.
- **Qualität vor Quantität:** Entscheidend ist nicht die Anzahl der Kontakte, sondern die Tiefe und Qualität der Beziehungen. Positive Beziehungen geben Kraft.

Agenda

✓ Positive Psychologie

✓ Beziehungslandkarte

✓ Beziehungen

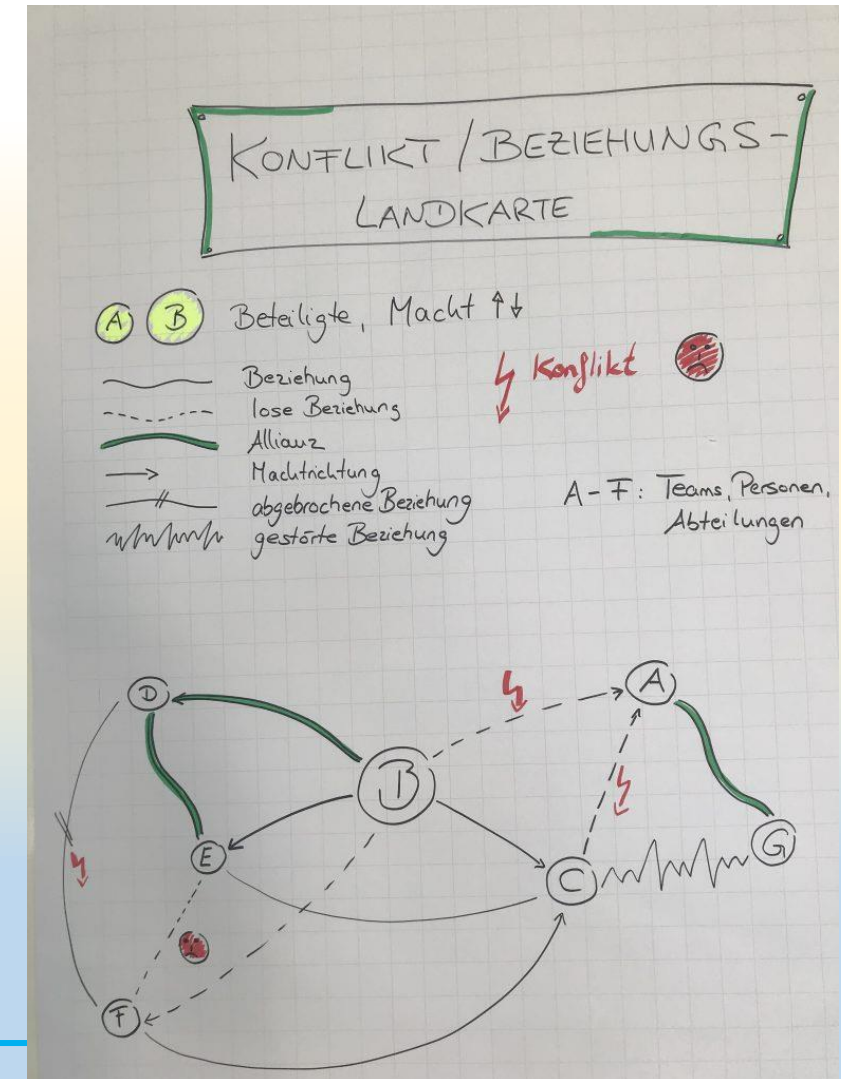


Beziehungslandkarte

Ein visuelles Instrument, das soziale Netzwerke, familiäre Strukturen oder Teamdynamiken kartografiert, um Beziehungen, Verbindungen und Interaktionen zwischen Personen darzustellen.

Anwendungsbereiche und Formen:

- Paar & Familie: dient als Orientierungshilfe für die Paardynamik
- Beruf & Team: persönliche Beziehungsnetzwerke am Arbeitsplatz
- Charakter- & Story-Analyse: Beziehungen zwischen Figuren in Geschichten zu planen und nachzuvollziehen
- Psychologie & Bindungstheorie: eine innere Landkarte, die durch frühe Erfahrungen geprägt ist und Erwartungen an enge Beziehungen steuert.



Entwickle deine Beziehungslandkarte

1. Ich in der Mitte

Eigene Person in die Mitte des Blattes schreiben

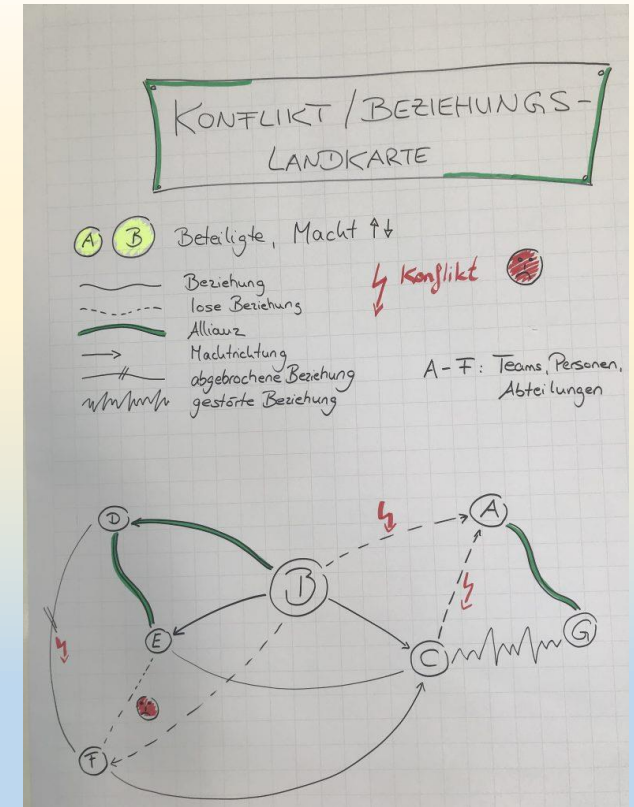
2. Drei Beziehungskreise zeichnen

- Innerer Kreis: sehr nahe Menschen (Familie, enge Freunde)
- Mittlerer Kreis: wichtige unterstützende Personen (Kollegen, Mentoren)
- Äußerer Kreis: weitere Kontakte (Bekannte, Netzwerk)

3. Beziehungen sichtbar machen

Farben oder Symbole nutzen, z.B.:

- Ein Herz für Liebe
- Ein Stern steht für Stärkung



Ziel: Eigene Beziehungsressourcen erkennen und bewusst stärken.

Agenda

✓ Positive Psychologie

✓ Beziehungslandkarte

✓ Beziehungen



Was starke Beziehungen ausmacht

Starke und gesunde Beziehungen basieren auf einer Mischung aus emotionaler Verbundenheit, gegenseitigem Respekt und bewusster Beziehungsarbeit.

Kernaspekte, die starke Beziehungen ausmachen:

- **Vertrauen und Ehrlichkeit:** Wahre Freunde sind aufrichtig, auch wenn es unbequem ist. Man kann sich aufeinander verlassen und fühlt sich sicher, Gedanken und Gefühle offen zu teilen.
- **Gegenseitige Unterstützung in Krisen:** Starke Beziehungen zeigen sich, wenn es schwierig wird (z.B. Krankheit, Liebeskummer). Freunde bleiben an der Seite und helfen.
- **Akzeptanz und Respekt:** Freunde akzeptieren einander so, wie sie sind, einschließlich ihrer Ecken und Kanten, ohne vorschnelle Urteile.
- **Gemeinsame Werte und Ziele:** Oft verbindet Freunde eine ähnliche Lebenseinstellung oder gemeinsame Werte, was die Bindung festigt.
- **Echtes Interesse und Zuhören:** Freunden ist das Wohlergehen des anderen wichtig. Sie hören aktiv zu, anstatt nur über sich selbst zu sprechen.

Kleine Handlungen – große Wirkung

Warum kleine Gesten wichtig sind:

Beziehungen stärken sich nicht nur durch große Ereignisse, sondern vor allem durch kleine, wiederkehrende Handlungen im Alltag.

Beispiele:

- Echtes Zuhören und Interesse zeigen
- Dankbarkeit ausdrücken
- Eine kurze Nachricht schicken
- Bewusst Zeit miteinander verbringen
- Positive Erlebnisse teilen

Wirkung:

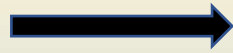
- Stärkt Vertrauen und emotionale Nähe
- Fördert gegenseitige Unterstützung
- Erhöht Wohlbefinden und Resilienz





Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Hier geht es zu den
weiteren Flows!



www.gesund-sozial-arbeiten.de/ich-im-flow/

