



familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DIE 30 TAGE - CHALLENGE

Gestern las ich einen Spruch, der mich auf das heutige Thema gebracht hat. Dabei geht es um eine Charaktereigenschaft, die ich selbst anstrebe - in meiner Ehe, mit meinen Kindern, mit Freunden und Kollegen, aber die mir immer wieder fehlt. Es ist die Fähigkeit, nett und freundlich zu sein.

Kürzlich hörte ich von einer Studie von Shauntie Feldhahn. Sie fand heraus, dass 89 % aller Beziehungsprobleme mit Freundlichkeit gelöst werden können. Selbst die schwierigsten Beziehungen können durch sie erneuert oder verbessert werden. Die Studie offenbarte aber auch, dass wir bei Weitem nicht so nett sind, wie wir gern wären. Viel zu oft sind wir zu unheimlich unfreundlich und bemerken es nicht einmal. Deshalb entwickelte Shauntie die sogenannte Freundlichkeits - Challenge. Sie funktioniert wie folgt:

Überlege dir eine Beziehung, die du verbessern willst.

1. Sprich 30 Tage lang nichts Negatives zu dieser Person und auch nicht über sie.
2. Finde täglich etwas, was du an dieser Person wertschätzen kannst, sage es ihr und jemand anderem.
3. Verrichte einmal täglich eine kleine Tat der Freundlichkeit oder Großzügigkeit (eine Umarmung, ein kleines Geschenk, Unterstützung, Zeit, Hilfe)

Diese drei Dinge zu praktizieren klingt relativ simpel, aber laut Shaunties Studie machen sie einen großen Unterschied, auch wenn die Freundlichkeit nur einseitig ist. Wie kann es gelingen? Die Bibel gibt dazu hilfreiche Tipps: Achtet bei euren Mitmenschen besonders darauf, was sich lohnt zu lieben und zu loben, es sei eine gute Eigenschaft oder ein vorbildliches Verhalten. (Philipper Kapitel 4, Vers 8) Jeder Mensch, auch der noch so schwierige, hat viele lobenswerte Eigenschaften. Jeder tut Dinge, die Wertschätzung verdienen. Wir müssen sie nur in den Blick nehmen.

Noch etwas anderes Motivierendes habe ich in der Bibel entdeckt: Ein freundlicher Blick erfreut das Herz, und eine gute Nachricht gibt neue Kraft. Ein freundliches Wort ist wie Honig, gesund für den Körper. (Sprüche) Wie wunderbar ist es, wenn ich mit meinen Worten und Blicken anderen neue Kraft geben oder für deren Gesundheit sorgen kann.

Bist du bei der Challenge dabei oder überlegst du noch? Vielleicht überzeugt dich der Spruch, auf den ich am Anfang hingewiesen habe: "One kind word can change someone's entire day." "Ein freundliches Wort kann den ganzen Tag eines Menschen verändern."

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Suche dir eine Person aus und mach die Challenge. Wenn es dir während der 30 Tage mal nicht gelingen sollte, sei gnädig mit dir und freundlich zu dir selbst.

Constanze Gramsch

ist Mitarbeiterin von FAMILYLIFE, verheiratet mit Achim und lebt in Gießen.

Weitere Artikel familylife.de/five