

# Am 31. Juli ist der Internationale Tag der Freundschaft Ziehen Sie Zwischenbilanz!



**Theo Bergauer erklärt, wie man souverän Freundschaften führt. Ihn persönlich verbindet eine mit einer weiteren souveränen Persönlichkeit: Henry Maske.** Foto: privat

**G**ute Freunde helfen, das Leben zu verlängern. Die Flinders-University im australischen Adelaide hat in einer Studie herausgefunden, dass gute Freundschaften für die Lebenserwartung wichtiger sind als der Kontakt zur Familie. Wer im Leben also auf vertraute Menschen zählen kann, ist souverän in jeder Beziehung und über alle Zeiten hinweg. Der internationale Tag der Freundschaft am 31. Juli bietet sich an, schon im Vorfeld einmal Zwischenbilanz zu ziehen: Wie steht es um Ihre Freundschaften? Schaffen Sie es tatsächlich, diese im Rahmen Ihrer Work-Life-Balance zu pflegen?

Wann und warum sind Ihnen wichtige Menschen auf der Strecke geblieben? Der Souveränitäts-Experte Theo Bergauer ([www.souveranität.com](http://www.souveranität.com)) erläutert drei Aspekte verloren gegangener Freundschaften und wie Sie es schaffen können, an diese wieder anzuknüpfen:

■ 1. Gestörte Freundschaften und wie sich diese wieder kitten lassen

Manchmal gehen die engsten Freunde in einem heftigen Streit auseinander und finden nie wieder zueinander. Wenn ein solches abruptes Ende Ihnen zu schaffen macht, lohnt es sich, einen Neuanfang zu wagen. Unabhängig ob der Streit aktuell oder

schon länger her ist - überlegen Sie bei allen negativen Gefühlen, was Ihnen an dieser Freundschaft wichtig war. Was war besonders schön? Welche gemeinsamen Erlebnisse haben Sie zusammengeschweißt? Was haben Sie Ihrem Freund zu verdanken und umgekehrt? Machen Sie den Anfang und suchen Sie sich - in Erinnerung an die alten freundschaftlichen Zeiten - wieder ein gemeinsames Ziel. Sprechen Sie offen darüber: „Was soll ich tun?“, „Was kannst du tun?“ Der Blick nach vorne, eine gemeinsame Vision, ein Szenario für die Zukunft geben Kraft und jede Möglichkeit, eine gestörte Freundschaft wieder zu kitten.

■ 2. Warum soll immer ich mich melden?

Freundschaften bleiben lebendig, wenn das Verhältnis von Geben und Nehmen ausgewogen ist. Kümmert sich über längere Zeit nur einer darum, kann es passieren, dass dieser sich ausgenutzt fühlt. „Warum soll immer ich mich melden?“ ist dann eine oft gehörte Frage. Freunde sollten sich von Zeit zu Zeit besser selbst einmal die Frage stellen: „Was ist mir persönlich diese Freundschaft wert?“ Wenn Sie sich bei einem Freund nicht sicher sind, fragen Sie dessen Erwartungen aktiv ab. Denn auch wenn sich natürlich jeder einbringen sollte, kann es Phasen geben, in denen Einer mehr eingespannt ist (Familie, Beruf, Krankheit u. a.) als der Andere. Ein guter Freund zeigt dann Verständnis und akzeptiert, sich über einen bestimmten Zeit-

raum mehr um die Freundschaft zu kümmern - ohne Gegenleistungen zu erwarten. Natürlich kann es auch sein, dass sich ein Freund plötzlich nicht mehr meldet, weil er kein weiteres Interesse an der Freundschaft hat. Souveräner wäre es hier, dies klar zu kommunizieren anstatt sich - aus Angst vor der Reaktion des Anderen - einfach nicht mehr zu melden. Freundschaften verweilen manchmal nur für eine bestimmte Zeit. Räumliche Veränderungen oder andere Interessen bewirken oft auch einen Wechsel der Freundschaften.

■ 3. Aus den Augen... aus dem Sinn - warum Freundschaften manchmal still und leise einschlafen

Bei Klassentreffen kommen sie meistens wieder zusammen - die Freunde aus Kindertagen, die Clique aus der Jugendzeit, mit denen uns so viele gemeinsame Erinnerungen verbinden. Doch irgendwann einmal hieß es Abschied nehmen und unterschiedliche Lebensläufe trennten die ehemals besten Freunde. Wenn Sie plötzlich an jemanden aus dieser Zeit denken, spielen Sie doch einfach einmal „Gesucht - gefunden“.

Inzwischen ist es dank moderner Recherche-Möglichkeiten im Netz ja gar nicht mehr so schwer, einen früheren Freund ausfindig zu machen. Rufen Sie spontan an, vereinbaren Sie einen konkreten Termin und vielleicht feiern Sie ja gemeinsam schon in diesem Jahr am 31. Juli Ihren ganz persönlichen Tag der Freundschaft. pm



*Karrierebewusste Menschen sind beruflich teamfähig und im Privatleben zuverlässige, loyale Freunde.*  
Foto: Bilderbox

## Zur Person

### Theo Bergauer

Der Souveränitäts-Experte Theo Bergauer ist seit 20 Jahren als Trainer und Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse ([www.b-wirkt.de](http://www.b-wirkt.de)) aktiv. Namhafte Stars aus dem Sport sowie große deutsche und international tätige Unternehmen setzen auf seine persönliche Dynamik, und sein breit gefächertes Erfahrungspotenzial.

## Buchtipp zum Thema: „WertVoll entscheiden“ Karrierefaktor Souveränität

**O**b privates Glück oder beruflicher Erfolg – alles ist eine Frage der persönlichen Souveränität, der wertVollen Entscheidung im richtigen Moment. Wann aber fühlen wir uns souverän? Wann sind wir in der Lage, die richtigen Entscheidungen zu treffen?

Diese Fragen beantwortet der Souveränitäts-Experte Theo Bergauer ([www.souveranitaet.com](http://www.souveranitaet.com)) in seinem neuen Buch „Karrierefaktor Souveränität: WertVoll entscheiden in Beruf und Alltag!“, das zur Frankfurter Buchmesse im Verlag Books4Success erschienen ist: „Souveränität heißt, den Überblick zu haben, zu beobachten, wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Souverän sind wir dann, wenn wir Herr (oder Frau) der Lage sind, genau wissen, was passiert oder passieren muss.“

Souveränität heißt aber auch, Energie zu spenden für andere und Kraft aufzunehmen, um auftauchende Hindernisse elegant zu überwinden.“ Das Leben ist



ein ständiges Verändern, Ausrichten und von vorne Beginnen. Der Autor macht deutlich: Souverän zu sein, bedeutet, diesen Weg täglich zu beschreiten, Runde für Runde zu gehen, wohl wissend, dass der Kreis sich nicht schließt, man als souveräne Persönlichkeit immer weiter lernt - und auch nie davor gefeit ist, einmal eine falsche Entscheidung zu treffen. „Bei einer Entscheidung gilt es immer abzuwägen, ob diese langfristig wirken soll oder vielleicht auch

nur eine Übergangslösung ist. Allein dieses Bewusstsein nimmt so mancher Entscheidung den Gräuel. Lassen Sie sich nicht von anderen verunsichern und tun Sie dies bitte auch nicht bei sich selbst“, erklärt Theo Bergauer, für den Souveränität niemals bedeuten kann, perfekt zu sein. Dass der Weg zur eigenen Souveränität sehr unterschiedlich verlaufen kann, beweist der Autor anhand Portraits von Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen und deren Lebensgeschichten. Die Leser erhalten auch wertvolle Entscheidungshilfen, die sie konkret anwenden können, um persönlich den Karrierefaktor Souveränität zu nutzen, der schon viele Menschen zu Erfolg und Glück geführt hat.

**Karrierefaktor  
Souveränität**  
320 Seiten gebunden  
Börsenmedien;  
Auflage: 2009  
ISBN-10: 3938350997  
ISBN-13: 978-3938350997  
22,90 Euro pm