



## **Newsletter 12**

### **Freundschaft**

Nach einer Pause schreibe ich Ihnen heute einen etwas anderen Newsletter. Vielleicht kann ich Sie durch die folgenden Fragen und Anregungen dabei unterstützen über Ihre freundschaftlichen Beziehungen nachzudenken, falls Sie das möchten.

Was verstehen wir unter Freundschaft?

Oft wird dieser Begriff schon für lose Bekanntschaften verwendet oder in den sozialen Medien sogar für Menschen, die wir noch gar nicht kennen.

Wikipedia hat diese Definition: „Freundschaft bezeichnet ein auf gegenseitiger Zuneigung beruhendes Verhältnis von Menschen zueinander, das sich durch Sympathie und Vertrauen auszeichnet.“

Was macht eine gute Freundin / einen guten Freund Ihrer Meinung nach aus?

An welchen Merkmalen / Eigenschaften machen Sie die Freundschaft fest? Haben Sie durch die Pandemie usw. festgestellt, dass sich Freundschaften verändern / verändert haben? Kennen Sie die Gründe dafür? Können Sie mit Freunden offen über diese Veränderungen sprechen?

Welche Prioritäten setzen Sie in Bezug auf eine Freundschaft? Hier ein paar Beispiele:

- Füreinander da zu sein
- Gemeinsame Zeit verbringen
- Aktivitäten gemeinsam durchführen, wie z.B. Sport, Konzert, Kino usw. usw.
- Gemeinsamkeiten haben
- Miteinander reden und dem anderen zuhören können
- ...

Was bedeutet Freundschaft mit oder zwischen hochsensiblen Menschen? Hochsensible Menschen geben ganz viel, oft viel mehr als ihr Gegenüber,

in eine Freundschaft oder Beziehung. Wenn Beziehungen zu eng werden, ziehen sich Hochsensible oft zurück, weil es ihnen zu viel wird.

**Angela an der Brügge**  
Beratung für Hochsensible  
Lebenshilfe-Beratung

*Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.*



Freundschaft zwischen zwei Hochsensiblen kann von Vorteil sein, weil gegenseitiges Verständnis vorhanden ist. Freundschaft mit „normalsensiblen“ Menschen ist für einen HSP oft eine Bereicherung, da Toleranz und Grenzen erkannt und akzeptiert werden dürfen.

Und zum Schluss noch ein paar Zitate:

"Unsere äußeren Schicksale interessieren die Menschen, die inneren nur den Freund." (Heinrich von Kleist)

"Ein wahrer Freund ist ein Mensch, der dein Lächeln sieht, und trotzdem spürt, dass deine Seele weint." (Quelle unbekannt)

„Freunde fallen nicht vom Himmel“.

Wenn Sie sich über Ihre Stärken und Interessen im Klaren sind, haben Sie eine reelle Chance, Freunde zu finden.

Ich wünsche Ihnen ausgewogene freundschaftliche Beziehungen und sende sonnige Grüße

*Angela an der Brügge*

Ich freue mich, wenn Ihnen der Newsletter gefällt und Sie ihn mit Freunden und Bekannten teilen. Falls Sie ihn nicht mehr möchten, kurze eMail genügt und ich streiche Sie aus dem Verteiler.