

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!
www.care-cracker.de



Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

*Mensch,
bin ich froh, dass
es dich gibt!*

Care-Cracker:
Die kleine Stärkung für zwischendurch

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Bernd-Simon.

Impressum

© 2010 Anne Katrin Matyssek

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN: 978-3-8391-2681-3

Inhaltsverzeichnis

Herzlichen Glückwunsch!	7
„Wie schön, dass es dich gibt!“	8
„Es tut mir gut, dich zu kennen!“	10
„Was ich an dir schätze“ – Mini-Test	13
„Was ich dir immer schon mal sagen wollte ...“	16
„Du bist einfach klasse!“	21
„Heute keine Blumen ...“	23
„Mit dir kann ich so viel lachen!“	27
„Aber mich selbst finde ich auch gut“	28
CareCard für dich und mich	31
„Ich freue mich auf weitere Erlebnisse mit dir“	32
Leitfaden für gelingende Beziehungen	34
„Ich mag dich gerade, weil du anders bist“	40
„Es ist ein großes Glück, dich zu kennen“ – Urkunde für dich	45
<hr/>	
Über die Care-Cracker und ihre Autorin	46

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Wie schön, dass es dich gibt!“

So ein kleines Buch kann Dinge manchmal viel leichter ausdrücken
als gesprochene Worte.

Trotzdem hört wohl jeder Mensch gern Sätze wie diesen.

Aber sie zu lesen, ist auch nicht schlecht ...

Frauen sollten Gnade vor Recht ergehen lassen,
wenn Männer sich – beruflich genauso wie privat – schwer tun mit
Gefühlsbekundungen.

Die ticken einfach anders ...

Es müssen ja nicht immer ausgesprochene Sympathiebekundungen
sein.

Manchmal tun's auch Blumen ☺

Oder unter Kollegen kleine Haftnotizen mit Sätzen wie

„Du hast etwas gut bei mir!“

**Was Menschen brauchen,
ist einfach das Gefühl, gesehen zu werden.**

Und natürlich gemocht zu werden, so wie sie sind.

Das ist schon alles ...

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Wenn du an mich
glaubst und ich an
dich und wir an uns,
dann kann die Welt
sich auf ein Wunder
gefasst machen.*



Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

“Es tut mir gut, dich zu kennen“ – Warum gute Beziehungen uns stark machen

Ein stabiles soziales Netzwerk ist ein Gesundheitsfaktor:

Menschen, die sich gut eingebunden und geborgen fühlen, sind entspannter. Sie haben einen niedrigeren Blutdruck und ein geringeres Herzinfarkttrisiko.

Warum ist das so?

Zum Teil ist das eine Frage der Hormone:

Wenn wir uns als aufgehoben erleben, setzen wir zum Beispiel Oxytozin frei. Das ist das so genannte Vertrauenshormon.

Früher dachte man, dieses Hormon sei Babys und ihren stillenden Müttern vorbehalten. Inzwischen weiß man: Wer sich geborgen fühlt in einer Beziehung, der setzt dieses Hormon, das beruhigend und entspannend wirkt, ebenfalls frei (sogar im Job!).

Man traut sich mehr zu, fühlt sich sicherer, auch beim Auftreten im Arbeitsleben oder in anderen Gemeinschaften, wenn man weiß:

„Ich bin hier gern gesehen, man mag mich!“

Man hat das gute Gefühl: „Ich bin nicht allein.“

Im Notfall leistet das soziale Netzwerk, also alle guten Beziehungen im Leben, auch praktische Hilfe.

Auch dieses Wissen wirkt beruhigend und macht stark.

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

Was ich dir immer schon mal sagen wollte:

.....

.....

.....

.....

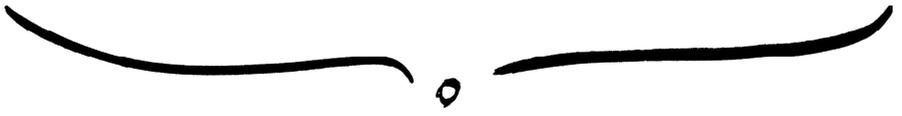
.....

.....

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Die meisten Konflikte
in einer Beziehung rüh-
ren daher, dass sich ei-
ner der Beteiligten nicht
genug wertgeschätzt
fühlt.*



Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Du bist einfach klasse“

Wertschätzung ist die Basis einer gelingenden Beziehung.

Sie bezieht sich auf die Person als Ganzes.

Wer jemanden als Person wertschätzt,
der schaut nicht auf die Leistungen, die sie erbringt.

Oder auf ihr Aussehen.

Oder auf ihren sozialen Status.

Oder auf ihr Bildungsniveau.

Oder auf ihre einflussreichen Kontakte.

Das alles kann eine Rolle spielen,
wenn man frisch mit einander in Kontakt tritt.

Aber:

Wer jemanden als Person wertschätzt,
der sieht im anderen noch mehr Seiten: den Menschen als Ganzes.

Seine Art und Weise, die Welt zu betrachten.

Seine Einstellungen, Vorlieben, Werte.

Und er sieht es mit warmen Gefühlen in der Herzgegend.

Er erkennt die Seele.

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

“Heute keine Blumen ...“

Man kann auch einfach durch Herzlichkeit zeigen,
was einem der andere bedeutet.

Ein strahlendes Lachen kann genauso gut tun
wie eine Packung Pralinen (und hat viel weniger Kalorien).

Menschen, die ihre Emotionen zeigen,
haben viele Vorteile im Leben:

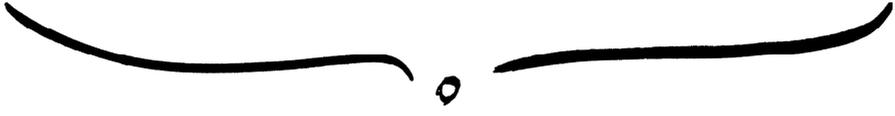
- + sie wirken auf andere sympathischer
- + sie erhalten mehr Lob und Anerkennung
- + sie werden schneller befördert
- + sie gelten als beliebter
- + sie haben einen größeren Freundeskreis

Es lohnt sich also,
das Pokerface abzulegen.

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Dein Lachen kann
sogar die dunkle
Jahreszeit erhellen.*



Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Mit dir kann ich so viel lachen!“ – Das Positive pflegen

Nicht nur alte Freunde schwelgen gern in Erinnerung an gute alte Zeiten.

Wann immer zwischenmenschliche Beziehungen gut gelingen, ist ein wichtiger Faktor: Dass man das Positive pflegt.

Das bedeutet,

dass man beispielsweise auf das achtet,
was einen verbindet;

dass man bewusst darauf schaut,
was man am anderen toll findet;

dass man Orte aufsucht,
an denen alle Beteiligten sich wohl fühlen;

dass man gemeinsam Verbindungen und Kontakte
auch zu anderen sucht und pflegt;

dass man sich darum bemüht,
gemeinsam Tätigkeiten auszuüben, die positive Gefühle auslösen.

Dann kommt von ganz allein der Gedanke:

„Ich bin dankbar, dass es dich gibt!“

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!

„Aber mich selbst finde ich auch gut“

Eine gesunde Beziehung setzt voraus,
dass alle Beteiligten auch zu sich selbst eine gute Beziehung haben.

Nur wer als stabile Persönlichkeit in sich ruht,
kann in lebendigen, tiefen Kontakt zu anderen Menschen gehen.

**Sich selbst gut zu finden – Selbstwertschätzung –
ist die Basis einer gelingenden Beziehung.**

Wir wirken auf unsere soziale Umgebung auch viel anziehender,
wenn wir mit uns selbst zufrieden und im Reinen sind.

Wenn wir wissen, wer wir sind.

Dann können wir uns gut auf andere einlassen.

Dann erst erleben wir die Andersartigkeit des anderen
als Bereicherung und nicht als Bedrohung.

Alles, was wir für unsere eigene psychische Stabilität tun,
kommt auch der Stabilität unserer Beziehungen zugute.

SelfCare ist quasi oberste Bürgerpflicht J

Leseprobe aus „Mensch, bin ich froh, dass es dich gibt!“
Die kleine Stärkung für zwischendurch: Ein Care-Cracker für 5,00 Euro!



*Je süßer ich zu mir
selber bin, desto
seltener bin ich sauer
– auf dich und auf
andere.*

