

# WIRKUNG DES UMFELDS

## Besetzung fürs Dream-Team finden

Einen sicheren Freund erkennt man in unsicherer Lage, wusste schon der römische Philosoph Marcus Tullius Cicero. In Zeiten wie diesen tragen Freundinnen und Freunde zu unserem Wohlbefinden bei, bestärken unser Selbstwertgefühl und tun uns einfach gut. Wissenschaftler haben längst bewiesen, dass Menschen in funktionierenden sozialen Beziehungen zufriedener und gesünder, weniger gestresst und resilienter sind. Beziehungen zu pflegen stellt uns in einer Zeit des „Physical distancing“ vor Herausforderungen, keine Frage. Doch gerade jetzt sollten Sie sich besonders um Ihr soziales Netz kümmern. Ein kritischer Blick auf das, was ist, ist dabei durchaus förderlich.

Hand aufs Herz: Wie steht es um Ihre persönlichen Beziehungen? Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und stellen Sie in einem Schaubild Ihre Beziehungen dar. Sie befinden sich als „Ich“ in der Mitte. Von dort aus zeichnen Sie Striche zu den Menschen, die Sie umgeben. Bewerten Sie Ihre Beziehungen von Doppelminus für sehr schlechte, belastende Beziehungen bis Doppelplus für sehr gute, innige Beziehungen. Wo entdecken Sie bei näherer Betrachtung Mängel und Defizite? Worauf sollten Sie künftig achten, um sich noch wohler zu fühlen? Wer fehlt Ihnen eventuell noch im Beziehungsgeflecht?

Um krisenfest und erfolgreich zu sein, brauchen wir ein intaktes Umfeld, in dem wir uns wohlfühlen. Haben wir „zu wenig“ Umfeld, ein falsches, oder ein richtiges, das



**Antje Heimsoeth** war Vermessungsingenieurin. Seit 2003 führt die Rosenheimerin ihr Institut, die Heimsoeth Academy®, in dem sie Seminare, Ausbildungen, Trainings und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet. Als Bestsellerautorin, Mental Coach und Keynote Speaker ist sie weltweit im Einsatz. Mehr Infos unter [www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com).

In der ROSENHEIMERIN gibt sie Impulse, wie sich Frauen persönlich und beruflich weiterentfalten können.

falsch genutzt wird, dann kann uns das in unserer persönlichen Entfaltung hemmen und Lebensfreude kosten. Es ist nicht einfach, die ideale Besetzung fürs „Dream-Team“ zu finden. Wir brauchen unterschiedliche Menschen im Umfeld, um für die verschiedenen Facetten unseres Lebens einen geeigneten Sparringspartner zu haben. Neben dem Partner und guten Freunden zählen auch Kollegen und Mentoren dazu. Dabei ist es nicht immer leicht, Weggefährten, die gut für unsere Weiterentwicklung sind, zu ertragen. Denn das sind in der Regel Menschen, die uns fordern, uns konfrontieren und zwingen, etwas genauer anzuschauen, was wir selbst nicht sehen können oder wollen.

Wir alle werden von unserem Umfeld geformt. Wir passen unsere Denkweise der unseres Umfelds an. Das wirkt sich auch auf unser Verhalten aus. Haben Sie viele Freundinnen in Ihrem Umfeld, die wegen ihrer Kinder gar nicht oder nur in Teilzeit arbeiten, und dazu noch einen Partner, der in tradierten Rollenmustern denkt, wird es Ihnen schwerer fallen, selbstverständlich in Vollzeit Ihre Karriere zu verfolgen – weil Sie eventuell gegen den Strom Ihres Umfelds schwimmen. Fehlt uns ein unterstützendes Umfeld, kann uns das schwächen, zurückhalten oder gar ausbremsen. Denn wer die Denkweise seines Umfelds infrage stellt und nicht länger übernimmt, ist in Gefahr, ausgeschlossen zu werden. Auch wenn es weh tut: Manchmal muss man das Umfeld wechseln, um sich selbst nicht zu verlieren.