

# BEZIEHUNGEN PFLEGEN

## Voraussetzung für Gesundheit, Glück und Erfolg

**W**ie haben Sie Ihr langes Maiwochenende verbracht? Allein, mit Freunden oder Familie? Ich hoffe, dass Sie in guter Gesellschaft waren und die Freude der Begegnung mit Menschen, die Ihnen wichtig sind, verspüren konnten. Denn das Gefühl, dass wir nicht allein durchs Leben gehen müssen, sondern dass es Menschen gibt, die uns zur Seite stehen und die wir gerne in unserer Nähe haben, tut uns gut. Starke, enge und tiefe Beziehungen sind der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben. Selbstverständlich haben gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, genügend Geld, beruflicher Erfolg und Zufriedenheit ebenfalls einen großen Anteil daran, aber unterschätzen Sie nicht den Einfluss Ihrer Beziehungen und deren Qualität auf Ihr Wohlbefinden!

Eine Langzeitstudie der Universität Harvard, bei der 700 Menschen seit ihrem 16. Lebensjahr begleitet wurden, um zu erforschen, was sie wirklich glücklich macht, zeigt: Persönliche Beziehungen haben einen starken Einfluss auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Robert Waldinger, Leiter der Studie, sagte in einem Interview mit der „Harvard Gazette“ zur Kernerkenntnis der Studie: „Es ist wichtig, sich um seinen Körper zu kümmern, aber auch die Pflege von



### 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 mehrfach ausgezeichnete Keynote-Speakerin (Speaker des Jahres 2014 & 2021) hat sie sich einen exzellenten Ruf erarbeitet. Mehr Infos unter [www.heimsoeth-academy.com](http://www.heimsoeth-academy.com)

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

Beziehungen ist eine Form der Selbstfürsorge. Das ist, glaube ich, die Offenbarung.“ Menschen mit unterstützenden Beziehungen sind glücklicher und gesünder, sie leben länger als diejenigen, die keine haben. Ihre Beziehungen helfen ihnen, Stress zu bewältigen, ihr Krankheitsrisiko zu verringern und das Immunsystem zu stärken.

Dennoch nehmen wir unsere Beziehungen oft als selbstverständlich hin und versäumen es, sie angemessen zu pflegen oder vor sich hin dümpelnde und unbefriedigende Beziehungen zu verbessern. Wir akzeptieren oft sogar Beziehungen, die schlecht für uns sind. Dabei brauchen wir gute tragfähige Beziehungen. Gerade in unserer von Krisen geprägten Zeit sind sie für die mentale Gesundheit von enormer Bedeutung. Bleiben Sie daher in regelmäßigem Kontakt mit jenen Freunden und Familienmitgliedern, die Ihnen emotionalen Beistand und praktische Hilfe bieten können.

In einer Zeit, die von Wandel und Fluktuation geprägt ist, haben dauerhafte, gute Beziehungen eine immense Stabilisierungsfunktion. Die Pflege von Beziehungen ist für die psychische Gesundheit und Stressbewältigung wichtig. Tatsächlich gelten Beziehungen mittlerweile als das wichtigste Mittel der Prävention bei Stress und Burnout.