

## Tag 6 – Beziehungen und Unterstützung



### **Beziehungen und Unterstützung**

Der sechste Tag dieses Kurses lädt Sie ein, auf die Menschen in Ihrem Leben zu schauen – auf diejenigen, die Ihnen Kraft geben, und auf diejenigen, die vielleicht Kraft nehmen. Beziehungen sind ein wichtiger Teil unseres Alltags. Sie können uns stärken, tragen, beruhigen – aber auch belasten.

Tag 6 möchte Ihnen helfen, Unterstützung zu erkennen, anzunehmen und zuzulassen. Nicht als Pflicht, sondern als Möglichkeit. Viele Menschen glauben, sie müssten alles allein schaffen. Doch oft entsteht Kraft erst dann, wenn wir uns erlauben, uns tragen zu lassen.

### **Warum Beziehungen so wichtig sind**

Menschen brauchen Menschen. Nicht ständig, nicht laut, nicht aufdringlich – aber in einer Form, die gut tut.

Beziehungen können:

- entlasten

- beruhigen
- Orientierung geben
- Mut machen
- Nähe schenken
- Sicherheit vermitteln

Und manchmal reicht schon ein kleiner Kontakt: ein kurzer Anruf, ein freundlicher Blick, ein stiller Moment mit jemandem, der versteht.

### **Ein freundlicher Blick auf Unterstützung**

Unterstützung bedeutet nicht, schwach zu sein. Unterstützung bedeutet, Mensch zu sein.

Heute geht es darum, wahrzunehmen:

- Wer tut mir gut?
- Wer gibt mir Kraft?
- Wer hört mir zu?
- Wer versteht mich – auch ohne viele Worte?
- Wo fühle ich mich sicher?

Und genauso wichtig:

- Wo fühle ich mich erschöpft?
- Welche Beziehungen kosten mich Kraft?
- Wo brauche ich mehr Abstand?

Diese Fragen sind keine Bewertung anderer Menschen. Sie sind eine Einladung, sich selbst ernst zu nehmen.

### **Kleine Übung für heute**

Nehmen Sie ein Blatt Papier oder ein Notizbuch. Zeichnen Sie einen kleinen Kreis in die Mitte – das sind Sie.

Darum herum zeichnen Sie weitere Kreise für Menschen in Ihrem Leben.

Große Kreise für Menschen, die Ihnen Kraft geben. Kleine Kreise für Menschen, die weniger Raum einnehmen.

Verbinden Sie die Kreise mit Linien:

- eine starke Linie für Menschen, die Ihnen gut tun
- eine dünne Linie für Menschen, die neutral sind
- eine gestrichelte Linie für Menschen, die Kraft kosten

Es geht nicht darum, etwas zu verändern. Es geht darum, zu sehen, wie Ihre Beziehungen wirken.

**Unterstützung beginnt dort, wo wir erkennen, wer uns gut tut.**

### **Ein kurzer Impuls**

Viele Menschen glauben, sie müssten stark sein, bevor sie Unterstützung annehmen dürfen. Doch oft entsteht Stärke erst dann, wenn wir uns erlauben, uns helfen zu lassen.

**Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Zeichen von Mut.**

Tag 6 möchte Ihnen helfen, diesen Mut wiederzufinden.

### **Video zu Tag 6**

Das Video zu Tag 6 finden Sie auf der Kursseite: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag6](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/tag6)

Es zeigt, wie Beziehungen Kraft geben können – auch in kleinen, stillen Formen.

### **Abschlussgedanke für Tag 6**

Heute haben Sie sich erlaubt, auf Ihre Beziehungen zu schauen – freundlich, ehrlich, ohne Druck. Vielleicht ist Ihnen jemand eingefallen, der Ihnen gut tut. Vielleicht haben Sie gespürt, wo Sie mehr Raum brauchen.

Beides ist wertvoll.

Morgen geht es weiter mit dem letzten Tag des Kurses: **Ausblick, Mut und kleine Schritte.**

### **Materialien und Downloads**

Weitere Materialien finden Sie auf: [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de)

### **Kurz-Impressum**

Susanne Klüsener-Taube

Donaustraße 1

66333 Völklingen

Deutschland

Verantwortlich für Inhalt und Gestaltung.

**Vollständiges Impressum:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/impressum)

**Datenschutzerklärung:** [www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz](http://www.kurs1.lebenskraft-60-plus.de/datenschutz)

Teile der Inhalte wurden mit Unterstützung von KI-gestützten Werkzeugen erstellt. Details zur Datenverarbeitung finden Sie in der Datenschutzerklärung.