

Wie du wahre Freunde gewinnst und glücklich wirst



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios (2016)

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.
Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen,
dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im
Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen
werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber
resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	4
Warum sind Menschen einsam?.....	7
Freunde finden kann man auch trainieren.....	10
Was sind echte Freunde?.....	12
Warum ist es so schwer, die Richtigen zu finden?.....	13
Wie finden Sie am besten echte neue Freunde?.....	15
Schlusswort.....	42

Vorwort

Viele Menschen glauben, wahre Freunde gibt es nicht oder man kann sie zumindest an einer Hand abzählen. Auf wen kann man sich wirklich verlassen? Wer lässt einen nicht im Stich? Leider können wir den Menschen nicht in den Kopf schauen und Gedanken lesen. An ihren Taten werdet ihr sie erkennen, sagt schon ein altes Sprichwort. Was jemand sagt, stimmt häufig nicht mit seinem Handeln überein.

„Ein Freund im Leben ist viel, zwei sind sehr viel, drei kaum möglich“, sagte schon ein bekannter amerikanischer Autor. Wahre Freunde sind leider selten. Einsame Menschen beklagen oft „Ich habe niemanden, an den ich mich wenden könnte“ – oder: „Ich kann keinem vertrauen.“ – oder: „Mein Hund ist mein bester Freund.“ Laut Duden ist ein Freund jemand, der einem anderen durch Wertschätzung oder Zuneigung verbunden ist.

Dazu beklagen eine Menge Einsame, dass sie keine Freunde finden. Sie sind oft unfähig, Kontakte zu knüpfen, denn sie haben ein Kommunikations-Problem und sind einfach manchmal nur zu schüchtern. Einerseits ärgern sie sich darüber, andererseits haben sie aber auch echte Schwierigkeiten, auf andere Menschen zuzugehen und offen für Neues zu sein. Ihnen fehlt einfach der Schlüssel dazu, neue Freunde zu finden.

Da sitzen sie nun in ihrem Dilemma, betrauern sich selbst, anstatt ihr Problem mal endlich anzupacken. Selbstmitleid ist hier der falsche Ratgeber. Denn das löst beileibe nicht ihr Problem. Sie brauchen Hilfe – von außen.

Ein deutsch-französische Arzt, Philosoph und Theologe sagte einmal treffend: „Wir sind vielleicht mit Menschen zusammen, und doch sterben viele von uns vor Einsamkeit.“

Es ist wie bei so vielem ein Geben und Nehmen. Man geht neue Freundschaften mit solchen Menschen ein, die einem auch etwas geben – sei es interessante Unterhaltungen oder gemeinsame Unternehmungen. Und dann muss man sich selbst auch öffnen und seinem Gegenüber etwas anbieten. Denn ohne irgendeine Gegenleistung fällt es schwer, neue Beziehungen einzugehen. Langweiler gibt es ja genug.

Der australische Cartoonist Andrew Matthews malt und spricht viel über das Glücklich sein. Er sagt in seinem Buch „So machst du dir Freunde“: „Viele kennen einfach nicht die Fähigkeiten, um ein echt gutes Verhältnis aufzubauen. Andere wiederum lassen Menschen nicht an sich heran. Sie haben tief in ihrem Innersten nämlich Angst, verletzt zu werden. Sicher kann jemand einem Schmerzen zufügen. Aber Sie werden erst wirklich leiden, wenn Sie erkennen, dass alles hätte viel besser, intensiver und aufregender sein können, als es war.“ Verstecken Sie sich hinter einem dicken Wall, dann lassen Sie auch keinen Schmerz zu sich vordringen. Dafür leben Sie dann aber auch sehr einsam.

Um neue Freunde zu gewinnen, muss man seine alten Trampelpfade mal verlassen und aus seinen eingetretenen Gewohnheiten rausgehen. Die bringen ja nichts, wie sich gezeigt hat. Gehen Sie andere Wege, probieren Sie neue Strickmuster aus. Legen Sie die Schienen Ihres Lebens mal auf andere Gleise um.

Dieser Ratgeber zeigt ihnen, wie sie auf andere Menschen eingehen, sich mit ihnen auseinandersetzen und mit ihnen kommunizieren. Das ist der beste Weg herauszufinden, wo interessante Personen auf sie warten und ob sie auf einer Wellenlänge sind. Man muss sich um Freunde schon bemühen. Sie fliegen einem nicht wie gebratene Tauben so einfach zu. Wer neue Freunde sucht, muss aktiv werden. Sie werden

hier nicht einfach neue Freunde finden, aber der Weg dorthin ist klar und Sie werden wissen, was Sie zu tun haben, um aus Ihrer Einsamkeit rauszukommen.

Warum sind Menschen einsam?

Es gibt viele Gründe, warum Menschen einsam sind und sich allein gelassen fühlen. In erster Linie liegt es **an den Personen selbst**. Sie können Fremde **nicht ansprechen** und haben **keinen Mut**, auf andere offen zuzugehen. Und sie sind sehr wählerisch was Neues angeht und oft auch kompromisslos. Eigentlich finden sie immer das Haar in der Suppe. Dem einen passt das Aussehen nicht, der anderen ist es viel zu kompliziert, sich zu unterhalten.

Das Grundproblem ist doch, dass wir viel **zu viel auf Harmonie** und Sympathie gebürstet sind. Freundschaften sind doch kein Wunschkonzert. Sie befinden sich nicht in einem Supermarkt, wo Sie Ihre Lieblings-Pralinen greifen. Freunde sind auch **nicht immer bequem**, sie sagen einem schon mal die Meinung. Aber genau das macht doch Freundschaften aus. Sie wollen doch keine Schleimer, die Ihnen nur nach dem Mund reden und Ihnen nicht die Wahrheit sagen, Sie damit nur in die Irre führen. Freunde lachen und weinen mit Ihnen zusammen, in guten wie in schlechten Zeiten. Mit Freunden genießen Sie schöne Stunden und finden Halt sowie Anlehnung in schlechten Zeiten. Wer sich Freunde nur nach dem Harmonie-Prinzip aussucht, liegt absolut falsch. Dann haben Sie vielleicht Spaß, aber kaum echte Hilfe.

Einsame Menschen **strapazieren** auch manchmal Freundschaften allzu sehr. Sie nutzen Freunde aus, enttäuschen sie, stoßen sie vor den Kopf, so dass Freunde einfach nicht mehr Freunde bleiben wollen. Sie wenden sich ab und geben Freundschaften auf. **Eifersucht** ist hier auch ein großes Problem. Dem Freund oder der Freundin geht es besser, er/sie ist glücklicher, während wir uns nur noch bemitleiden. Man ist **neidisch** und begeht große Fehler. So gehen Freundschaften kaputt und man bleibt alleine zurück, wird immer einsamer. Statt sich

darüber zu freuen, dass unsere Freunde glücklich sind und es gut getroffen haben, bekämpfen wir auch noch unsere Freunde. Das kann nicht gut gehen.

Einsamkeit kann aber auch andere Gründe haben, etwa dann, wenn Menschen bitter **enttäuscht** wurden. Sie haben sich offen anderen hingegeben und sind **ausgenutzt** worden. Ihre ahnungslose naive Offenheit wurde ihnen zum Verhängnis. Dann gibt es diejenigen, die selbst **Freundschaften überstrapaziert** haben, indem sie vielleicht schlecht über ihre Freunde geredet haben, bis denen das aufgefallen ist und sie sich verabschiedet haben. Einsamkeit aus **Angst**, zu viel von sich preiszugeben, gibt es auch. Personen, die **sich selbst nicht mögen**, leiden darunter sehr und finden nur schlecht Kontakt. Dabei sollte man sich doch so annehmen, wie Gott einen geschaffen hat. Gegen die Natur können wir nicht angehen. Man ist so groß wie man ist, hat eine Nase, die man hat, Augen, Haarfarbe – warum nörgeln Sie an sich selbst herum? Ändern können Sie es sowieso nicht. Wer Sie so nicht mag wie Sie nun mal sind, würde über kurz oder lang einen anderen Grund finden, Sie abzuschießen. Stehen Sie **selbstbewusst** zu sich selbst, dann fällt es Ihnen auch leichter, aus Ihrer **Einsamkeit** herauszukommen und neuen Menschen zu begegnen. Und noch eins: **Selbstmitleid** reißt Sie noch tiefer in die Einsamkeit. Jammern Sie nicht „Ich habe keine Freunde“, bewegen Sie endlich Ihren Hintern und bemühen Sie sich. Sagen Sie nicht ständig „Die Welt ist gegen mich“, sondern ändern Sie etwas daran. Sie sind der **Schlüssel zur Bewegung** in Ihrem Leben, nicht die anderen. Unsere moderne Welt setzt auf **Kommunikation** – überall: in der Nachbarschaft, im Supermarkt, im Job, in der Familie, in der Beziehung. Nicht umsonst setzt auch die Angst- und Verhaltens-Therapie bei krankhaften Kontakt-Schwierigkeiten auf die Gruppe, auf das Gespräch. Man zwingt Sie dort, mit anderen Menschen in eine Interaktion zu treten. Immer

mehr wird das Einzelgespräch mit dem Therapeuten in den Hintergrund geschoben. Sie sollen nämlich nicht die eine Bezugsperson haben, sondern man drängt Sie zu anderen Menschen hin. Krankenkassen finanzieren deshalb immer weniger Einzelgespräche, sondern setzen auf Gruppen-Therapie. Nur so verlassen Sie Ihre Einsamkeit.

Freunde finden kann man auch trainieren

Wege aus der Einsamkeit lassen sich **üben**. Sie haben Angst vor anderen Menschen? Dann gehen Sie raus und trainieren Kontakte. Fragen Sie Wildfremde, mit denen Sie zuvor noch nie gesprochen haben, nach dem Weg, nach dem Bahnhof, der Busstation, nach der Zeit - jeden Tag einen Schritt mehr. Sprechen Sie im Supermarkt mit Kunden: „Können Sie mir bitte sagen, wo ich Streichhölzer finde?“ – „Wo gibt es das Sonderangebot Kaffee?“ – „Wissen Sie zufällig, wo das Raum-Duftspray steht?“ und so weiter. Wichtig ist, mit Fremden zu kommunizieren. Treten Sie endlich aktiv in Kontakt. Das kann ein einfaches „Hallo“ zum Nachbarn sein oder ein „Bitte“ im Bus zur Rentnerin, der Sie einen Platz anbieten. Und schon sind Sie im Geschäft. Manchmal reicht auch nur ein offener freundlicher **Blick**, ein **Lächeln**, mit dem Sie andere Menschen ermuntern, mit Ihnen ein Gespräch anzufangen. Ihre **Körperhaltung** sollte nicht verkrümmt, in sich gekehrt sein, sondern offen, die Brust raus, gerade: Ja, hier bin ich! In der Werbung sagt man: Hund und Kind gehen immer, was nichts anderes heißt: Das sind natürliche **Sympathieträger**, Kommunikatoren. Über einen niedlichen Hund oder ein süßes Kind kommt man immer ins Gespräch. Sie müssen sich deswegen nicht gleich einen Hund anschaffen. Führen Sie Nachbars Anton doch mal aus oder betreuen Sie für ein Wochenende Kira aus dem Tierheim. Oder helfen Sie der jungen Mutter als Babysitter und schieben den Kinderwagen durch den Park. Sie werden sich wundern, wie leicht Fremde plötzlich mit Ihnen Kontakt aufnehmen. Schauen Sie mal in den Kinderwagen der Nachbarin und kommen so ins Gespräch. Sie werden sich wundern, wie einfach das ist. So durchbrechen Sie nämlich Ihre Einsamkeit. Stellen Sie Blickkontakt her und weichen nicht ständig den Blicken anderer verängstigt und schüchtern aus. Setzen Sie ein Lächeln auf statt griesgrämig durch die Landschaft zu gehen. Zeigen

Sie auch durch Ihre Körperhaltung anderen gegenüber Offenheit. Verschränken Sie nicht Ihre Arme und zeigen Sie sich nicht ständig zugeknöpft. Denn das schafft wenig Freunde. Menschen gehen Ihnen dann lieber aus dem Weg. Denn das schreit ja gerade danach „Mensch, sprich mich bloß nicht an!“

Was sind echte Freunde?

Wie oben schon angedeutet haben Sie echte Freunde dann, wenn Sie mit ihnen durch **Dick und Dünn** gehen können. Freunde sind **kein Wunschkonzert**, sondern sie sagen einem auch schon mal knallhart die Meinung. Und das ist auch gut so, denn Sie wollen doch eine **ehrliche Reaktion** hören. Echte Kumpel sind zum Spaß haben und Anlehnen da. Manchmal sind sie wichtiger als die eigene Partnerin oder der eigene Partner. Man kann ganz Intimes mit ihnen besprechen und guten Rat einholen. Freunde sind **verlässlich und hilfreich**. Sie sind eigentlich für einen immer da. Wir haben so oft Situationen im Leben, in denen wir nicht mehr ein noch aus wissen. Kumpels sagen Ihnen auch ihr ehrliches Urteil als Außenstehender, denn sie sind nicht mittendrin im Geschehen und nicht Betroffener. Wir brauchen in vielen Situationen jemanden, der alles durch eine andere Brille betrachtet. Nur so können wir gute Entscheidungen für uns selbst treffen. Seien wir doch mal ehrlich: Wir haben die Scheuklappen aufgesetzt und sehen vieles **rosarot**, so wie wir es eben halt haben wollen. Und das macht uns **blind**. Wir können uns kein klares realistisches Urteil bilden. Echte Freunde sind auch **belastbar**, sie halten einiges aus. Sie sind **loyal** und reden nicht hinter unserem Rücken schlecht über uns – im Gegenteil, sie verteidigen uns. **Ehrlich, loyal, zuverlässig, treu und charakterfest**, so wünscht man sie sich am besten. Dieses Ideal zu verwirklichen ist nicht gerade einfach.

Warum ist es so schwer, die Richtigen zu finden?

Genau an diesem Punkt stellt sich die Frage, warum wir nur so **wenige gute Freunde** haben. Denn allzu oft müssen wir doch feststellen, dass sich vermeintlich gute Freunde als **Luftblasen** entpuppen, als **unzuverlässige Kantonisten**. Wir haben nämlich Freunde aus irgendwelchen rein **egoistischen** Gründen. Sie geben sich als echte Kumpel aus, meinen aber in Wirklichkeit nur **unsere Beziehungen** oder dass sie reichlich Honig saugen können aus Freundschaft zu uns – quasi Freundschaft aus **Selbstnutz**. Echte Freunde erkennt man nämlich auch daran, wenn sie dennoch zu einem halten selbst wenn man nichts mehr zu bieten hat. Beispiel: Sie sind plötzlich arbeitslos und können Ihrem Freund oder Ihrer Freundin keine Hilfe mehr aus Ihrem Job heraus anbieten. Oder Sie sind pensioniert und nicht mehr berufstätig, sind also nicht mehr in der Lage, Ihren Freuden aus den Möglichkeiten, die Ihnen Ihre Beschäftigung gegeben hat, Gegenleistungen zu offerieren. Solche Freunde haben es einfach nur darauf angelegt, Sie **auszunutzen**. Was glauben Sie, was nun passiert? Richtig: Sie werden wie eine heiße Kartoffel schnell fallen gelassen und haben plötzlich keine guten Freunde mehr. So schnell kann einem das passieren. Die Spreu trennt sich hier schnell vom Weizen. Man hatte jahrelang gute Freunde, wurde eingeladen und beschenkt, doch plötzlich kehren sie einem den Rücken zu. Man schaut in einen Menschen leider nicht hinein. Wir wissen nicht, wie er wirklich tickt. Wie sollen wir auch erkennen, ob jemand die Freundschaft wirklich ernst ein, ob er glaubwürdig ist, treu und ehrenhaft? Das sehen Sie dann erst in Ihrer Not, wenn es Ihnen schlecht geht und Sie tatsächlich einen guten Freund an Ihrer Seite brauchen. Eine gehörige Portion **Menschenkenntnis** ist dafür erforderlich, ein **guter Urteilssinn**. Dazu müssen Sie auch die **Körpersprache** beherrschen. Schauen Sie sich Ihren Freundschafts-Kandidaten genau an. Wie

reagiert er auf bestimmte Situationen, wie ist seine/ihre Gesichtsmimik, die Gestik mit Händen und Füßen? Wie verändert sich die Sprache? Sind Reaktionen nur aufgesetzt, gekünstelt? Man hat schon Möglichkeiten, einen **Menschen zu taxieren**. Dazu nehmen Sie bitte den Normalmodus: Wie verhält sich jemand ganz normal in unkritischen Situationen, also alltäglich? Dann setzen Sie ihn unter Stress und beobachten die Abweichungen vom Normal-Modus. So erkennen Sie, ob Ihr Gegenüber aufrichtig ist und die Freundschaft auch ernst meint. Leider verstellen sich viele, um Freundschaften zu erschleichen. Wer hier gutgläubig ist, fällt schnell auf Scharlatane herein. Öffnen Sie sich also nicht zu schnell und leichtfertig. „Dum prüfe, wer sich ewig bindet“ heißt es schon in einem geflügelten Satz. Bevor Sie eine neue tiefe Freundschaft eingehen, schauen Sie bitte ganz genau hin.

Wie finden Sie am besten echte neue Freunde?

Erstens sollten Sie so **viel** wie möglich **unternehmen**, denn nur zu Hause vor dem Fernseher zu sitzen oder den Kühlschrank zu plündern bringt Ihnen keinen einzigen neuen Freund. Nehmen Sie möglichst jede Einladung an, denn es könnte Ihre Chance fürs Leben sein. Prüfen Sie also jedes Angebot. Fehlen Ihnen die passenden Offerten, ja dann müssen Sie selbst aktiv werden. Gehen Sie in den Fitnessclub, zum Tanzkurs, zur Vernissage, ins Theater, in Selbsthilfegruppen für Einsame, in den Schachclub oder Sportverein, zur Singleparty oder zum Ball der einsamen Herzen, in die Sauna, zur Modeschau oder auch ins Internet – einfach überall dorthin, wo sich Gleichgesinnte tummeln, also Einsame unterwegs sind. Sie müssen sich schon von Ihren vier Buchstaben erheben und etwas unternehmen – von nichts kommt eben nichts. Sie müssen einfach mehr Zeit unter Leuten verbringen. Vergessen Sie das Computerspiel allein zu Hause. Realisieren Sie bitte auch, dass die besten Freundschaften oft zwischen Menschen entstehen, die nicht die gleichen Interessen pflegen und überhaupt nicht viel gemeinsam haben. Man muss auch nicht einer Sportmannschaft oder einem Musikverein beitreten, um gut mitspielen zu können. Die Gemeinschaft ist viel wichtiger, um neue Menschen kennenzulernen. Sie müssen kein Ass sein, um anerkannt zu werden. Oft ist es doch Ihr sympathisches Wesen, das man mag und weswegen man Sie aufnimmt, Ihre Nähe sucht.

Zweitens müssen Sie **sich selbst lieben**, um neue Freunde zu finden. Andere Menschen können uns zwar in vielen Dingen bereichern, aber: Wirkliche Stärke finden wir eben nur in uns selbst. Behandeln Sie andere Menschen immer so, wie Sie selbst auch behandelt werden möchten. Bleiben Sie sich selbst immer treu und finden Sie heraus, wie Sie sich selbst am besten glücklich machen können – vielleicht ja durch

neue Freunde. Dazu müssen Sie aber auch Ihre eigene innere Einstellung ändern. Finden Sie deshalb ein paar Menschen, die Sie auch mögen, dann kommt das Glück von alleine.

Gehen Sie **drittens aus** Ihrer **Opferrolle heraus**. Fühlen Sie sich anderen gegenüber nicht immer ohnmächtig und ausgeliefert, denn mit dieser Einstellung finden Sie garantiert keine neuen Freunde. In Ihrem Leben haben Sie immer die Wahl. Sie suchen sich in Wirklichkeit sehr vieles im Leben aus: den Job, den Partner/die Partnerin, Bekannte, Freunde, Nachbarn und so weiter. Der Amerikaner und Motivator Dale Carnegie schreibt in seinem Buch „Wie man Freunde gewinnt“: „Wie oft sagen wir im Leben, es war schlimm, aber ich konnte nichts dagegen machen. Das stimmt jedoch tatsächlich gar nicht, dass wir nichts dagegen unternehmen konnten, denn wir taten einfach nur nichts!“ Warum haben dann glückliche Menschen trotz Schwierigkeiten dennoch Erfolg? Selbst wenn Ihr Leben noch so schlecht gestartet ist, sagen Sie sich, dass es an Ihnen liegt, dagegen etwas zu unternehmen. Wer soll denn Ihr Leben und Ihre Beziehungen wieder ins Gleichgewicht rücken, wenn nicht Sie selbst?

Viertens sollten Sie immer **Positives vermitteln** und optimistisch denken. Jeder Mensch braucht Anerkennung. Wollen Sie neue Freunde gewinnen oder alte behalten, dann sagen Sie doch mal etwas Nettes über sie. Kommen Sie jetzt bitte nicht auf plumpe Komplimente wie „Mensch, siehst du aber heute gut aus!“ Machen Sie stattdessen ernstgemeinte Komplimente über die neue Frisur, das schicke Kleid, den modischen Anzug, nette Verhaltensweisen, die tolle Empathie, das rücksichtsvolle Verhalten, die besondere Sorge um einen oder was auch immer. Es muss passen und individuell stimmen. Versetzt sich jemand genau in Ihre Lage und geht einfühlsam auf Sie ein, zeigt Verständnis für Ihre momentane Niedergeschlagenheit, dann sollte man das auch lobend in einem Kompliment erwähnen – so macht man

sich wirkliche Freunde. Und noch eins ist wichtig: Bringen Sie andere dazu, an Ihre Stärken zu glauben, beispielsweise dass Sie positiv zum Leben stehen. Denn so etwas macht Ihnen selbst doch Mut. Sie werden sehen, es bewirkt Unglaubliches.

Sie sollten **fünftens** ein **guter Zuhörer** sein. Versetzen Sie sich doch mal in die umgekehrte Situation: Sie erzählen jemandem etwas über Ihre momentane Lage und Ihr Gegenüber schaut gelangweilt aus dem Fenster und zählt die vorbeifliegenden Vögel oder guckt auf seine Fingernägel oder die Uhr am Handgelenk. Wie fühlen Sie sich dann? Richtig – gar nicht ernst genommen. Merken Sie sich folgenden Satz: Wollen Sie echte Bindungen zu einem Menschen aufbauen, dann geben Sie ihm auch die Aufmerksamkeit, die Sie selbst gerne hätten.

Sechstens zeigen Sie bitte ein **gutes Einfühlungsvermögen** sowie Mitgefühl – Empathie nennt man das. Versetzen Sie sich in die Lage des anderen. Wie würden Sie selbst empfinden bei Ihren eigenen Aktionen, Reaktionen, Sprüchen, Meinungen und Ihrem Gesagten? Angenommen, Sie ärgern sich über den Fehler Ihrer Freundin massiv und verurteilen sie deswegen gleich lautstark. Wie würden Sie sich selbst fühlen, wenn Ihnen das in gleicher Weise passierte? Sehen Sie, was hier abläuft? Überlegen Sie also zuerst, bevor Sie überreagieren und denken Sie immer und zuerst an den anderen, versetzen Sie sich in ihn hinein. Hier passt genau folgendes indianische Sprichwort: „Du kannst einen anderen nicht beurteilen, bevor du nicht ein Jahr lang in seinen Mokassins gegangen bist!“ Versetzen Sie sich immer in Gedanken – übertragen gesagt in die Schuhe Ihres Freundes. Warum wohl reagiert er jetzt so, was macht ihm denn zu schaffen, was könnten Sie unternehmen, um ihm jetzt in dieser Situation aus der Patsche zu helfen? Natürlich ist das menschliche Miteinander immer auch eine Frage des Senders und des Empfängers. Was kommt von dem, was ich aussenden (sagen) möchte, bei meinem Gegenüber an,

habe ich mich verständlich ausgedrückt oder führten meine Worte zu Missverständnissen? Wir wollen doch möglichst richtig verstanden werden, dass genau das ankommt, was wir auch meinen. Man soll uns quasi erfühlen. Echte Freunde verstehen sich blind, wir lernen die Verfassung des anderen zu erspüren und dann auch dementsprechend zu handeln. Das schafft letztendlich auch eine warme Geborgenheit. So wird der schwerste Weg leichter, wenn wir von dem tiefen Verständnis unserer Freundin aufgefangen werden.

Punkt **sieben** handelt von der **Toleranz**, die Sie Ihren Mitmenschen gegenüber aufbringen sollten. Seien wir doch ehrlich: Wir ärgern uns tagtäglich über so viele Kleinigkeiten anderer, über Eigenschaften, die nicht unseren eigenen Vorstellungen entsprechen. Wenn wir aber die Messlatte zu hoch legen und wir zu viele Bedingungen für deren Verhalten aufstellen, engen wir uns doch selber nur ein und gleiten automatisch dann in die Einsamkeit ab. Sehen Sie die Dinge doch nicht ganz so eng, seien Sie tolerant und konstatieren Sie einfach, dass jeder so seine Macken hat, so ist das nun halt mal. Natürlich brauchen Sie seelischen und körperlichen Schaden nicht zu tolerieren. Dagegen dürfen Sie sich mit Recht wehren. Aber ein sagen wir trotteler oder unordentlicher Mensch kann durchaus auch charmant oder witzig sein, damit sein Manko auf der einen Seite durchaus ausgleichen und uns zum Lachen bringen und damit glücklich machen. Menschen sind nun mal Individuen und haben unterschiedliche Temperamente, aber auch Prioritäten. Vergessen Sie das nie. Zeigen Sie deshalb anderen gegenüber immer genügend Respekt. So lassen Sie diese das Leben auf ihre eigene Weise erfahren. Toleranz zu zeigen, bedeutet nicht, ein besserer Mensch zu sein, aber ein glücklicherer. Natürlich können Sie sich über alles Mögliche aufregen, dazu verpflichtet sind Sie aber nicht. Wie sagte mal ein cooler Nachbar: „Reg dich doch nicht so auf, sonst bekommst du noch einen Herzinfarkt!“ Recht hatte er.

Sagen Sie **achtens** immer, was Sie **fühlen**. Auch wenn es Ihnen noch so beschissen geht, teilen Sie sich Ihren Freunden genau mit diesen Empfindungen mit. Die wollen doch nicht nur wissen, wann es Ihnen gut geht und Sie fröhlich sind. Denn nur so können Sie echte Zuwendung und Nähe erreichen. Sagen Sie um Gottes Willen auch, wenn Sie jemanden besonders mögen. Das ist wichtig. Sie hören das doch selbst auch gerne, wenn jemand zu Ihnen sagt „Ich habe dich echt lieb und mag dich.“

Wie steht es **neuntens** um die **Freundschaften der Frauen und Männer** sowie zwischen beiden? „Meine beste Freundin“ ist für alle Frauen ein wirkliches Muss. Es gibt nichts Intimeres, keine bessere Seelenverwandtschaft, keine stärkere Verbundenheit als die wirkliche Freundschaft zwischen zwei Frauen. Frauen haben untereinander ganz andere Gesprächsthemen wie Kindererziehung, Haushalt, Monatsbeschwerden und so weiter. Frauen können aber auch untereinander zu echten Zicken mutieren. Sie hängen sich an Kleinigkeiten auf, lästern über andere ab und einigen sich nur selten über gemeinsame Unternehmungen friedlich schiedlich. Darüber gehen auch schon mal Freundschaften zu Bruch. Frauen tratschen untereinander. Kommt die Ehefrau dann nach Hause, hat sie ihrem Göttergatten viel zu erzählen – alles unerquickliche Frauengeschichten, von denen man eigentlich nichts wissen will. Und dennoch behaupten Leute, dass diese Beziehung stärker ist als wenn zwei Kumpels zum Bier oder Kartenspielen ausgehen, sich zum Männerabend treffen – das ist viel oberflächlicher. Haben Sie diese beste Freundin nicht, dann bemühen Sie sich darum, finden Sie sie endlich. Ganz interessant zu sehen sind reine Freundschaftsbeziehungen zwischen Männern und Frauen. Ja, es gibt sie tatsächlich – entgegen landläufiger Meinung.

Manchmal tut es Frauen gut, eine solche männliche Präsenz in ihrem Leben zu haben. Man kann sich seelisch austauschen, ja sogar an der

breiten Schulter eines Mannes anlehnen und sogar eine kumpelhafte Umarmung annehmen. Das tut gut. Sie haben als Frau gerade eine neue Eroberung gemacht? Dann reden Sie doch mal mit Ihrem guten oder besten Freund darüber. Vielleicht öffnet der Ihnen aus seiner Sicht von außen besser verständlich die Augen oder bestärkt Sie gar in Ihrem guten Gefühl. Das ist sehr hilfreich, wenn man sich nicht verrennen möchte. So ein Urteil nimmt die manchmal engstirnigen Scheuklappen weg. Man redet sich ja oft Situationen bewusst schön, wenn man Hals über Kopf verknallt ist. Gute Freunde bringen Sie da wieder auf den Teppich zurück. Frauen und Männer leben in ganz anderen Welten.

Der Mann ist in der Regel der Ernährer, steht ein Drittel des Tages im harten Job, umgibt sich mit Arbeitskollegen, hat knallharte Entscheidungen zu treffen. Frauen kümmern sich um Kindererziehung, Haushalt, Putzen und Einkauf. Das sind andere Welten mit unterschiedlichen Gesprächsthemen. Daraus ergeben sich verschiedene Interessenlagen und natürlich auch andere Freundschaftsabsichten. Eigentlich sollte ja der Ehemann auch gleichzeitig der beste Freund einer Gattin sein. Das ist aber ein Trugschluss.

Zehntens muss man **selbst** schon ein **Freund sein**, um neue zu gewinnen. Es ist und bleibt eines der besten Rezepte, wenn Sie neuen Menschen nahe kommen wollen. Seien Sie großzügig, zeigen Sie Humor und haben Sie vor allem viel Einfühlungsvermögen. Denn gerade diese Fähigkeiten sollten Sie entwickeln, wenn Sie neue gute Freunde gewinnen möchten. Sie brauchen sich sonst nicht zu verbiegen, sie müssen nicht total anders werden als Sie sind. Verstellen Sie sich nicht, werden Sie nicht zum Schauspieler. Das halten Sie sowieso nicht ewig durch. Irgendwann bricht die Fassade ein.

Legen Sie einfach nur ein paar Schichten Ihrer aufgetragenen Spachtelmasse ab. Zeigen Sie stattdessen mehr von dem, was wirklich Ihnen steckt. Versuchen Sie, sich tief im Herzen Ihres Freundes oder Ihrer Freundin zu verankern. Nichts ist so sehr von Dauer, wie tief im Herzen eines anderen zu sein. Wir müssen für den anderen kostbar wie ein zu behütender Schatz werden. Berühren Sie die Seele, schaffen Sie unendliches Vertrauen, bereichern Sie das Leben Ihrer Freunde. Schaffen Sie Licht im Alltag Ihrer Freundin und versuchen Sie, sie zu verstehen. Geben Sie auch ein Gefühl von Geborgenheit bei Ihnen. Ihr Freund muss bei Ihnen ein Stück Heimat finden. Lachen Sie viel mit den besten Freunden, aber weinen Sie auch mit ihnen zusammen. Sie sollten bei Ihren Freunden so sein dürfen wie Sie sind. Ihre Freunde sollten Sie stark machen, damit Sie so werden, wie Sie sein können. Fördern und fordern Sie Ihre Freunde – ja, lieben Sie Ihre Freunde so wie Sie sich selbst lieben – platonisch natürlich, nicht sexuell.

Elftens: Freunde kauft man ebenso wenig wie man Liebe nicht durch Geld und Güter bekommt. Selbst hintergründig erschleichen kann man sich das nicht. Wer auf Luxus abfährt, wird allenfalls beeindruckt sein. Aber selbst wenn die Angebote noch so verlockend sind, funkt es nicht, dann war's das auch schon mit der beabsichtigten Freundschaft. Denn nur eine ehrliche Freundschaft auf absoluter Gegenseitigkeit hat Bestand. Gerade in der heutigen Zeit mit überquellenden sozialen Netzwerken werden doch Freundschaften sehr schnell geschlossen und ebenso schnell wieder vergessen. Da gibt es den Freundschafts-Button, den man leichtfertig drückt und dann mit hunderten, tausenden Freundschaften prahlt. Das Internet leistet doch der Belanglosigkeit Vorschub. Wie oft sind langjährige Beziehungen schon per SMS oder Email beendet worden?

Im World Wide Web geht es eher darum, sich beliebt zu machen, sein Image aufzupolieren – weniger darum, Zugang zu echten Menschen

oder Freunden zu gewinnen. Menschen zu beeinflussen oder zu manipulieren ist doch wohl eher das Ziel. Ja, man schafft es, als sympathisch empfunden zu werden. Das kann bewusst und ungehemmt passieren, aber auch nur nutzen, um seine Persönlichkeit zu verbessern, das sei dann dahingestellt. Von einer tiefen echten Freundschaft kann aber hier nicht die Rede sein, allenfalls ist das was für den Elektrogeräte-Verkäufer an der Haustür.

Verlassen Sie **zwölftens** alte **Trampelpfade**. Gehen Sie nicht immer geradeaus, sondern schauen auch mal **um die Ecke**. Es funktioniert doch nicht, neue Freunde zu finden, wenn Sie es immer wieder auf die gleiche Weise versuchen. Beispiel: Sie grüßen jeden Morgen nett Ihre Nachbarin, gebracht hat Ihnen das bisher nichts. So werden Sie nie echte Freunde. Backen Sie doch mal einen Kuchen und überraschen Sie sie mit einem spontanen Blitzbesuch. Daraus wird bestimmt etwas. Oder dem Kollegen auf der Arbeit helfen Sie ständig, doch der ist so schüchtern, mit Ihnen eine nähere Freundschaft einzugehen. Laden Sie ihn doch mal zu sich nach Hause ein oder gehen Sie nach Feierabend mit ihm ein Bier trinken. Sie werden sehen, wie Ihr Kollege plötzlich auftaucht.

Beherrschen Sie **dreizehtens** die **Grundregeln im Umgang mit Menschen**: Kritisieren, verurteilen und klagen Sie Ihre Mitmenschen nicht an, denn das ist nutzlos und bringt nichts. Es drängt sie nur in die Defensive. Geben Sie eine aufrichtige und ehrliche Anerkennung, Wertschätzung halt. Das bringt sie dazu, etwas Bestimmtes zu tun, zum Beispiel eine Freundschaft mit Ihnen einzugehen. Sie müssen es nämlich selber wollen.

Wecken Sie in Ihrem Gegenüber lebhafte Wünsche, indem Sie viel Empathie zeigen, sich in ihn hineinversetzen und seinen Standpunkt verstehen. Mit Empathie schaffen Sie es leichter, neue Freunde zu

gewinnen. Machen Sie sich beliebt, indem Sie sich für andere aufrichtig interessieren. Dafür müssen Sie aber eine positive Einstellung gegenüber den Menschen haben, ganz besonders zu denen, die man erstmals trifft. Werden Sie sich auf jeden Fall Ihrer eventuellen Vorurteile gegenüber bestimmten Menschen bewusst. Sie mögen Farbige nicht? Das könnten aber auch ganz gute Freunde werden! Werden Sie doch zum Menschenfreund. Lächeln Sie doch öfter mal. Es bringt beiden einen angenehmeren Tag. So treiben Sie leicht anderen den Missmut aus, den Wind aus den Segeln nehmen. Für jeden Menschen ist sein Name das Wichtigste. Sprechen Sie Ihr Gegenüber mit seinem Namen an. Merken Sie sich den Namen, etwa bei der gegenseitigen Vorstellung. Das bewirkt Wunder – oh, der erinnert sich doch an meinen Namen. Das ist ein besonderes Zeichen von Wertschätzung. Hören Sie zu und ermuntern andere, von sich selbst zu sprechen. Reden Sie selbst nicht wie ein Wasserfall und erschlagen den anderen mit Ihren Monologen. So gewinnen Sie Zeit für die passenden Antworten und für das, was Sie selbst sagen wollen. Sie zeigen außerdem Wertschätzung und Empathie. Versuchen Sie über solche Dinge zu reden, die den anderen auch interessieren könnten – also: „Wie war Ihre Reise?“ – „Was machen Ihre Kinder, wie geht es Lena, ist sie immer noch krank?“ Der amerikanische Erfolgs-Motivator Dale Carnegie sagt: „Der direkte Weg zum Herzen eines anderen Menschen führt über solche Dinge, die dem anderen am Herzen liegen.“ Wenn Sie eine bestimmte Person treffen wollen, erkundigen Sie sich schon vorab über deren Interessen, damit Sie positiven Gesprächsstoff haben. Jeder Mensch fühlt sich dem anderen gegenüber überlegen, auch wir selbst denken so. Also respektieren Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Mitmenschen, bestärken Sie ihn in seinem Selbstwert. Halten Sie Personen, mit denen Sie Freundschaften schließen, nicht vor, wo sie schlechter zu sein scheinen als wir.

Vermeiden Sie Streit, denn das ist die einzige Möglichkeit, ihn zu gewinnen. Streit führt zu nichts. Sie können jemanden überstimmen, doch er bleibt sich seiner eigenen Überzeugung dennoch treu und sagt sich innerlich „Ich habe doch Recht!“ Man sollte immer auch die Meinung des anderen respektieren. Sie brechen sich keinen Zacken aus der Krone, wenn Sie mal zugeben müssen, sich geirrt zu haben. Im Gegenteil: Sie überzeugen so Ihr Gegenüber, ebenfalls korrekt zu sein und die eigenen Standpunkte auf den Prüfstand zu stellen, selbstkritischer zu sein und nicht ewig auf der eigenen Meinung bestehen zu wollen. Befinden Sie sich im Unrecht, geben Sie es ruhig zu. Wir umgeben uns doch lieber mit Menschen, die sich selbst auch mal in Frage stellen. Fehler kann jeder verteidigen, das ist kinderleicht. Aber es gehört schon Mut dazu, sich selbst zu kritisieren. So gewinnt man neue Freunde.

Bleiben Sie immer freundlich, werden Sie nicht aggressiv. Sie erreichen so viel mehr im Leben. Wir sind manchmal zu sehr Vernunftmenschen, aber jede Vernunft hat ihren Weg über das Herz. Geben Sie anderen die Gelegenheit, öfter mal ja zu sagen. So schaffen Sie sich Freunde. Und Sie erreichen mehr. Kontrovers zu diskutieren schafft Animositäten. Lassen Sie überwiegend den anderen reden, denn so gewinnen Sie leichter Menschen für sich. Unterbrechen Sie Ihr Gegenüber nicht ständig, denn dann hört er Ihnen nicht mehr aufmerksam zu. Denn er hat doch selbst noch etwas auf dem Herzen, das er ihnen mitteilen möchte. Kommt er nicht zum Zuge, ist er frustriert und findet in Ihnen nicht den richtigen Freund. Man schafft ein gutes freundschaftliches Gefühl, wenn man den anderen Glauben macht, die Idee stamme von ihm – selbst wenn man ihn mit eigenen Anstößen erst darauf gebracht hat.

Zeigen Sie sich souverän getreu dem Prinzip: Der Gentleman genießt und schweigt. Stoßen Sie mit gezielten Vorschlägen die spätere Lösung

und Entscheidung an, die dann Ihr Gegenüber trifft. Versuchen Sie, dem Standpunkt des anderen aufrichtig Verständnis entgegen zu bringen anstatt ihn zu verurteilen. Beziehen Sie darin seine gesamte Situation einschließlich sein Umfeld mit ein. So treten Sie ihm viel wohlwollender gegenüber und machen sich ihn zum Freund. Auch deswegen, weil wir einfach realisieren müssen, dass Menschen so sind, wie sie ihre Umgebung, ihre Erziehung und ihre Mitmenschen so erst geschaffen haben. Wohlwollen heißt Empathie, mit der Sie viel beim Finden neuer Freunde erreichen können. Die meisten Dinge tun wir aus reiner Vernunft. Doch manchmal kommt ein idealisierter Grund hinzu. Deshalb dürfen Sie ruhig auch schon mal an die edle Gesinnung eines Menschen appellieren. Das gibt ihm dann den letzten Ruck, eine echte Freundschaft mit Ihnen einzugehen. Wir leben in einer völlig reizüberfluteten Welt. Da ist es hilfreich, seine eigenen Ideen lebendig und anschaulich zu formulieren. Fakten und Zahlen allein reichen da nicht mehr. Werben Sie interessant für sich selbst um neue Freunde. Wettbewerb belebt bekanntlich das Geschäft. Jeder Mensch möchte sich irgendwie selbst bestätigen und sich gegenüber anderen auszeichnen, fordern Sie neue Freunde deshalb zum Wettbewerb heraus.

Vierzehntens lernen Sie neue Freunde kennen, wenn Sie **Freiwilligen-Arbeit** leisten, ein soziales Jahr absolvieren oder sich im Bundes-Freiwilligen-Dienst engagieren, sich der Flüchtlingshilfe zur Verfügung stellen, in der Kranken-Betreuung mitmachen, im Sportverein aushelfen und so weiter. Ohne freiwillige Helfer würde das Gemeinwesen nicht funktionieren. Und wo Gleichgesinnte aufeinander treffen, hat man automatisch Gemeinsamkeiten und trifft auf ein freundschaftliches Umfeld. Da ist es auch gleich viel leichter, neue Freunde fürs Leben zu finden. Außerdem kommt man aus seiner eigenen Einsamkeit heraus.

Fünfzehntens: Lernen Sie eine **Unterhaltung** zu **beginnen**. Denn das Gespräch ist der erste Start in eine neue Beziehung, vielleicht sogar in eine tiefere Freundschaft. Sie müssen den Smalltalk beherrschen, und wenn es halt eben nur übers Wetter ist. Menschen kommen nun mal übers Reden zueinander. Sie müssen also lernen, eine Unterhaltung zu starten. Das kann über eine Suche nach Hilfe sein („Können Sie mir bitte helfen, die schwere Kiste aus dem Auto zu heben?“) oder auch ganz einfach über ein Kompliment („Ihre Schuhe gefallen mir, wo haben Sie sie bekommen?“). Suchen Sie nach passenden Gelegenheiten, die nicht einfach nur beim Zufall hängenbleiben, also nur nach dem Weg zu fragen oder um einen Gefallen zu bitten. Starten Sie einen nachhaltigen Dialog. Der Klassiker ist doch der, wenn einem jemand sympathisch ist und einem gefällt. Wie oft entgehen uns gute Gelegenheiten, wenn wir auf Partnersuche sind. Da läuft der Schuss des Lebens an einem vorbei und uns fällt nur die Kinnlade herunter. Der Kloß bleibt im Hals stecken und wir kriegen kein passendes Wort heraus. Der Sabber läuft an den Mundwinkeln herunter und die Traumfrau ist weg. Auch das könnten Freunde fürs Leben werden, ja aus guten Freunden dürfen durchaus auch Partner werden. Deshalb sollten Sie schlagfertiger werden und guten, intelligenten, witzigen Smalltalk mit Charme üben und beherrschen. Eine gute Freundin oder ein guter Freund eignen sich dazu ganz gut. Spielen Sie das mal durch. Bleiben Sie immer locker und fröhlich. Animieren Sie andere zum Reden. Beherrschen Sie dabei die 30/70-Formel: 30 Prozent reden, 70 Prozent zuhören. Das garantiert Aufmerksamkeit und bringt Ihnen neue Freunde ein.

Am besten **stellen Sie sich sechzehntens** am Ende eines Gesprächs **persönlich vor**, je nachdem wie Sie die Konversation geführt haben mit Vor- oder Nachnamen. „Übrigens, mein Name ist Georg – oder Steinmüller.“ In der Regel wird Ihr Gegenüber reagieren – „Ich heiße

Johannes – oder Stanislawski.“ Prägen Sie sich genau den Namen ein, merken Sie sich das für die nächste Antwort: „Johannes, ich gehe morgen ins Kino und schaue mir den neuen James Bond an, kommst du mit? Ich habe zwei Karten.“ Erstens ist Ihr Gesprächspartner beeindruckt, denn jeder hört am liebsten seinen eigenen Namen. Zweitens führt die Einladung zu einer tieferen neuen Beziehung. Daraus kann was Nachhaltiges werden. So gewinnt man neue Freunde, wenngleich man sich sie nicht erkaufen kann. Aber ein Kinoticket ist ja auch nicht die Welt. Das grenzt nicht mal an Bestechung.

Siebzehntens machen Sie mehr daraus und haken nach. Arrangieren Sie ein nächstes **Treffen**, bleiben Sie am Ball. Wenn Sie nämlich einmal eine freundschaftliche Beziehung zu einem anderen Menschen aufgebaut haben, dann halten Sie doch das Feuer am Kochen und lassen die spärliche Pflanze nicht gleich verdorren. Freundschaften müssen doch gepflegt werden. Soll mehr daraus werden, dann sollten Sie sich auch bemühen und mit weiteren Aktionen einbringen. Seien Sie auch aufgeschlossen, wenn der andere Sie nach dem Kinobesuch ebenfalls – sagen wir – zum After Work Drink einlädt. Nehmen Sie jede Gelegenheit wahr, neue feste Freundschaften zu etablieren.

Finden Sie dabei **achtzehntens gemeinsame Interessen** heraus. Plaudern Sie über Ihre Hobbies. Vielleicht spielen sie Tennis oder Golf miteinander, verabreden sich zum Fußballspiel oder gehen mit Lisa zum Kaffeekränzchen, wo Sie wiederum weitere Freunde treffen können. Wichtig ist erst einmal, von Ihrem Gegenüber zu erfahren, welche Interessen er/sie überhaupt hat. Manchmal muss man sich dann auch selber einladen, indem man sich anbietet, dabei auch mitmachen zu wollen. Fragen Sie gezielt nach den Treffpunkten, Orten, Zeiten und wie man da einsteigen kann. Beim Golfen zum Beispiel braucht man ein Clubmitglied, das einen einlädt und mitnimmt. Andere Hobbies sind unkomplizierter, etwa wenn jemand regelmäßig in die

Sauna geht. Das ist eine offene Veranstaltung, zu der alle einen Zutritt haben, man schließt sich da einfach nur an und geht mit. Wenn echte Freundschaften etabliert sind, kann man sich auch gemeinsam zu solchen Aktivitäten verabreden und seine Beziehungen dadurch festigen. Bevor Sie das erste Mal solche Aktionen starten, tauschen Sie Telefonnummern, Email-Adressen oder Chats aus. Denn nur so klappt es dann auch mit der Einladung. Tiefere Freundschaften entstehen ja manchmal durch kuriose Zufälle. Man verabredet sich locker zum gemeinsamen sonntäglichen Brunch, plaudert in lockerer Runde, redet über dies und das, hat seinen Spaß, ein Witz reißt den anderen, das Essen schmeckt gut – und plötzlich fragt jemand: „Spielt hier jemand auch Skat?“ Aber natürlich, fünf Hände recken sich hoch. Und dann weiß Christian auch noch, dass Ralph ebenfalls seit langem nach einer Spielgelegenheit sucht und schon verabredet man sich zum Skat spielen, macht eine Zeit fest und sendet Ralph auch noch eine SMS. So wären gleich zwei Gruppen von Spielern zusammen. Wenn man sich jetzt regelmäßig trifft, kann daraus eine gute freundschaftliche Clique entstehen. So einfach geht das manchmal.

Nun gehen Sie noch einen Schritt weiter und arrangieren **neunzehntens** Events wie **Mittagessen oder Kaffeetrinken**. Laden Sie Menschen ein, die Ihnen besonders sympathisch sind und zu denen Sie ein gutes Verhältnis entwickeln möchten. So finden Sie eine gute Möglichkeit, Ihr Freundschafts-Verhältnis zu vertiefen. Sagt die eingeladene Person nicht gleich zu, weil sie den Termin erst noch mit dem Partner oder der Partnerin abstimmen muss, drücken Sie ihr eine Visitenkarte in die Hand oder geben Ihre Email-Adresse oder Telefonnummer in das Handy des neuen Freundes ein. Sie müssen natürlich auch damit rechnen, einen Korb zu bekommen. Vielleicht ist das Interesse an einer tieferen Freundschaft auf der anderen Seite nicht so stark. Dann hinterlassen Sie wenigstens Ihre Kontaktdaten –

man weiß ja nie! Es können sich ja auch bei Ihrem vermeintlichen Freund auch später noch Gelegenheiten ergeben. Betrachten Sie die Ablehnung zum Tee oder Dinner jedoch nicht als Niederlage in Ihrem Bemühen, neue Freunde fürs Leben zu gewinnen.

Zwanzigstens: Werden Sie nie zu **aufdringlich**. „Nun komm doch schon, gib dir einen Ruck, sag schon zu!“ Freundschaft muss von innen heraus kommen, aus dem Herzen. Sie muss von beiden Seiten gleichermaßen erwünscht sein. Jemanden zu einer Freundschaft zu drängen, bringt überhaupt nichts. Setzen Sie Ihren Gesprächspartner nicht unter Druck. Er wird schon seine Gründe haben, jetzt nicht einzuschlagen – vielleicht später mal. Eine innige Freundschaft muss ja auch wachsen. Sie entsteht nicht auf Knopfdruck. Sie selbst sollten auch merken, wann eine Party zu Ende ist. Drängen Sie sich nicht auf, eventuell noch mit aufzuräumen. Finden Sie genau den Punkt, wenn es Zeit ist zu gehen. Es könnte Ihnen nämlich passieren, dass dem anderen das Verhältnis zu schnell voranschreitet und zu eng wird. Man hat ja selbst seine Schutzräume, die aufzubrechen bei dem einen oder anderen länger oder kürzer dauern. Respektieren Sie das, denn Freundschaft muss ja auch von dem anderen gewollt sein. Und Freundschaft muss vor allem wachsen. Zu viel auf einmal kann auch abschrecken. Wenn erst einmal unser Gegenüber sagt „Nun mach mal langsam!“, dann ist es fast schon zu spät.

Bleiben Sie **einundzwanzigstens** immer **loyal** Ihren guten Freunden gegenüber. Es ist einfach, bei schönem Wetter gute Freunde zu sein. Wenn´s unbequem wird, kneifen die meisten. Wie hieß es oben schon: Freundschaft ist kein Wunschkonzert, sondern wie bei der Ehe ... in guten wie in schlechten Zeiten sich verlässlich treu zu bleiben. Häufig ist es doch leider umgekehrt. Da wird der beste Freund von anderen angegriffen, meist noch ohne sein Beisein. Wir stehen ratlos und lautlos im besten Fall noch daneben und verteidigen ihn nicht mal – im

schlechtesten Fall ziehen wir dann auch noch mit über ihn her. Das ist ein Paradebeispiel von Illoyalität. Wenn Sie die besten Freunde sind, dann gehört es sich, ihn in solchen Situationen auch zu verteidigen. Was soll denn sonst eine Freundschaft, wenn Sie ihn oder sie bei der erst besten Gelegenheit wie eine heiße Kartoffel gleich fallen lassen?

Zweiundzwanzig: Geben und Nehmen, sorgen Sie immer für ein ordentliches **Gleichgewicht** in einer Freundschaft. Sie darf nie zu einseitig werden. Tragen Sie zu wenig zum Funktionieren einer guten Freundschaft bei, dann hat der andere schnell das Gefühl, nur ausgenutzt zu werden. Sie müssen schon eigene Ideen und Aktivitäten beisteuern, auch mal die Initiative ergreifen. Wenn Sie nur den Passiven spielen und sich von der Freundin inspirieren lassen, verliert die leicht die Lust. Seien Sie deshalb immer ein guter Freund. Erfüllen Sie Ihren Teil. Fragen Sie sich auch immer, wie sich der andere fühlt. Sie wollen doch nicht für Unbehagen sorgen – oder?

Gute Freunde können sich – **dreiundzwanzigstens** – **aufeinander** immer **verlassen** – fast schon blind. Seien Sie ein **zuverlässiger** Partner. Das fängt mit der Pünktlichkeit bei vereinbarten Treffen an. Lassen Sie Ihren Freund nicht warten, und wenn mal etwas dazwischen kommt, rufen Sie wenigstens an. Das gehört sich so, zumal unter Freunden. Es wäre kein guter Start in eine neue Freundschaft, wenn Sie gleich jemanden sitzen lassen. Wenn Sie etwas versprechen, dann halten Sie sich auch daran. Nichts ist schlimmer, als ein unsicherer Kantonist zu gelten.

Vierundzwanzig: Seien Sie ein **guter Zuhörer**. Lauschen Sie aufmerksam dem, was Ihre Freunde zu sagen haben. Denn sie wissen es zu schätzen, wenn sich jemand für einen interessiert und an seinem Leben teilnimmt. Viele Menschen sind doch einfach zu oberflächlich. Wenn man schon die Blicke schweifen lässt, während die Freundin

einem etwas erzählt, dann sind wir doch mächtig irritiert. Kein Interesse etwa? Werden Sie Teil des Lebens Ihres Freundes oder Ihrer Freundin, tauchen Sie ein in ihre Welten, zeigen Sie Anteilnahme. Erinnern Sie sich auch später noch an Details. Es ist immer gut, im Gespräch mit dem Freund Dinge einfließen zu lassen, die man sich eingeprägt hat. Das schafft Aha-Effekte – oh meine Freundin erinnert sich an das, was ich ihr Tage zuvor erzählt habe. Sie nimmt wirklich Anteil an mir und meinem Leben.

Fünfundzwanzigstens: Seien Sie **vertrauenswürdig** - immer. Sie sollten Ihrem Freund oder Ihrer Freundin ein guter Vertrauter oder eine gute Vertraute sein, dem/der Sie die intimsten Geheimnisse erzählen können, ohne dass es ein Dritter erfährt. Sie brauchen jemanden, mit dem Sie über alles reden können und das zuverlässig unter vier Ohren bleibt. Der Schlüssel zum Vertrauen ist, dass Sie verschlossen wie ein Grab sind und Geheimnisse für sich behalten können. Wenn sich Ihr Freund darauf verlassen kann, dann ist das mit Gold nicht aufzuwiegen. Und dennoch beweisen Studien immer wieder, dass Menschen Geheimnisse kaum für sich behalten können. Zu interessant sind die erfahrenen Neuigkeiten, als dass man sie nicht mit anderen teilen möchte. Wer hier absolut dicht hält, gewinnt schnell neue beste Freunde. Man muss sich aber solches Vertrauen erst einmal erwerben und behutsam aufbauen, denn Ihr Freund/Ihre Freundin muss sich bei Ihnen wohlfühlen.

Sie sollten **sechszwanzigstens** Ihre Freunde **klug auswählen**. Nehmen Sie nicht aus Ihrer Not und Einsamkeit heraus gleich die erst Besten, sondern schauen Sie genau hin. Neue Freunde müssen zu Ihnen passen. Sie werden schnell feststellen, dass Sie mit manchen besser auskommen und mit anderen weniger. Geben Sie auch nicht allen vermeintlichen Freunden ständig eine zweite Chance. Manche haben es einfach nicht verdient, Ihr Freund oder Ihre Freundin zu sein,

sie sind schlicht nicht gut für Sie. Seien Sie also weise bei der Auswahl. Es gibt Menschen, die Sie beherrschen oder gar besitzen wollen. Sie stellen eine Bedrohung für Ihr Leben dar.

Merken Sie das, dann ziehen Sie sich behutsam aus der eingegangenen Freundschaft wieder zurück. Auch können Freunde eifersüchtig werden, wenn sie merken, dass Sie noch andere Freundschaften pflegen. Eifersucht ist der Tod jeder Beziehung. Drama können Sie doch am wenigsten in der Beziehung zu anderen Menschen gebrauchen. Deshalb sollten Freunde immer einen positiven Einfluss auf Ihr Leben haben wie Sie ja auch andersherum Ihre Freunde positiv beeinflussen möchten.

Siebenundzwanzig: Sie haben einzigartige, **gute Qualitäten** wie etwa lustig und witzig zu sein, Spaß zu machen. In Ihrer Nähe fühlt man sich einfach wohl – immer ein Lächeln, positiv gestimmt, fröhlich. Das steckt andere mit an. Betonen Sie also Ihre guten Eigenschaften, Ihren guten Einfluss. Nicht jeder hat immer einen guten Tag. Es gibt nun mal Höhen und Tiefen im Leben. Da ist ein Mensch mit Humor gut an seiner Seite. Er hilft einem leichter aus den Tälern von Problemen und Traurigkeit. Solche Typen brauchen wir an unserer Seite. Man könnte neidisch sein auf solche beste Freunde. Oder Sie sind in anderer Hinsicht einzigartig, vielleicht fürsorglich, hilfsbereit, klug, intelligent, haben Charme, ein gutes Urteilsvermögen, gesunde Menschenkenntnis und vieles mehr. Wenn andere dieses Potenzial erkennen, schließen sie gerne mit Ihnen neue tiefe Freundschaften. Verstecken Sie Ihr Licht nicht unter dem Scheffel. Waren Sie bisher mit all Ihren Talenten einsam? Vergessen Sie es, wuchern Sie endlich mit Ihren Pfunden. Menschen wie Sie werden gesucht, darum reißt man sich doch, Ihr Freund oder Ihre Freundin zu sein. Betonen Sie also Ihre einzigartigen Qualitäten. So kommen Sie leicht zu neuen Freundschaften fürs Leben mit langer Halbwertszeit.

Achtundzwanzig: Unterstützen Sie Ihre Freunde. Machen Sie sie stark. Es gibt Menschen an unserer Seite, von denen wir wissen, dass sie bestimmte Dinge gut können, etwa zuhören oder gut schreiben, formulieren. Ermuntern Sie Ihre Freunde, genau das zu tun und damit ihr angeknackstes Selbstvertrauen zu stärken. So wie wir Kindern immer wieder den Rücken stärken und sie auffordern, das zu tun, was sie gut können, sollten Sie auch beste Freunde ermutigen. Fallen Sie ihnen nicht in den Rücken, verteidigen Sie sie. Über einen besten Freund sollte man sich nie anderen gegenüber lustig machen. Helfen Sie stattdessen immer Ihrer Freundin. Bilden Sie ein gut funktionierendes Team, gegen das keiner anstinken kann.

Neunundzwanzig: Zeigen Sie sich **selbstsicher**. Die überwiegende Mehrheit ist doch viel zu schüchtern, unsicher, reserviert, kommt nicht aus sich heraus. Sie haben Angst, überhaupt ein Gespräch zu beginnen, weil sie glauben, anderen gefällt ihre Sprache und Ausdrucksweise, ihre Stimme nicht. Ja, vielleicht sagen Sie auch zur unpassenden Zeit die falschen Worte oder wechseln abrupt ein Thema. Das macht aber nichts, Sie haben auf jeden Fall erst mal Ihren Mund aufbekommen. Das ist wichtig und zählt. Sie stehen nicht ehr sprachlos und unbeteiligt am Rande, sondern sind mittendrin. Sie stärken damit Ihr Selbstbewusstsein und mit der Zeit fallen Ihnen auch die passenden Worte ein, um mit anderen mit zu diskutieren. Das weckt Interesse und man bemüht sich um sie, will gar Ihr Freund oder Ihre Freundin werden.

Dreißigstens sollten Sie Ihre Freunde **nicht vom Rest der Gruppe trennen**, sondern sie immer als Teil betrachten und mit integrieren. Sehen Sie Ihre Freundin oder Ihren Freund nie als Konkurrenten, sondern als Partner. Sie sind doch ein Team – gemeinsam sind Sie unschlagbar. Leider liegt es in der Natur der Menschheit, dass wir schnell eifersüchtig werden, wenn jemand mehr von anderen beachtet

wird und wir selbst weniger Aufmerksamkeit erhaschen. Bleiben Sie immer generös, denn Sie wissen doch: Auf Ihre Freundin/Ihren Freund können Sie sich immer verlassen. Drehen Sie den Spieß doch einfach um und profitieren Sie von ihrem Beliebtheitsgrad in der Gruppe. Schneiden Sie sich ein Stückchen von der Torte ab. Seien Sie nicht sauer darauf, dass Ihr bester Freund/Ihre beste Freundin momentan mehr gefragt ist als Sie. Versuchen Sie keinesfalls, Ihre Freundin oder Ihren Freund vom Rest der Gruppe abzusondern, indem Sie sich vielleicht lautstark in die Diskussion einmischen und andere unterbrechen, das Wort an sich ziehen wollen, Ihren Freund/Ihre Freundin mundtot machen wollen. So verlieren Sie eher Freunde anstatt neue zu gewinnen.

Einunddreißigstens sollten Sie den **Kontakt** zu Ihren Freunden **aufrechterhalten**. Auch wenn Sie noch so beschäftigt sind, denken Sie immer daran, den Kontakt nicht abreißen zu lassen. Vielleicht schätzen Sie die Freundschaft auch nicht so hoch ein und vernachlässigen sie. Behandeln Sie neue gute Freunde immer wie einen Rohdiamanten, den Sie durch gute Kontaktpflege zu einem fein geschliffenen Brillanten veredeln möchten. Denken Sie immer daran: Je mehr Sie den Kontakt zum neuen Freund oder zur neuen Freundin verlieren, umso schneller geht die gerade erst eingegangene Freundschaft wieder in die Brüche. Es kommt Ihnen doch auf wahre echte Freunde im Leben an. Sie wollen doch raus aus Ihrer Einsamkeit. Also bemühen Sie sich auch. Freundschaften sind nie Selbstläufer, man muss sie sich täglich neu erarbeiten und darum bemühen. Ist der Faden erst einmal abgerissen, fällt es schwer, die Spur wieder aufzunehmen. Pflegen Sie Freundschaften wie ein junges Pflänzchen, das auch täglich Wasser braucht, um zu wachsen. Halten Sie auf jeden Fall Kontakt, selbst wenn Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst. Tragen Sie in Ihren Terminkalender immer auch „Freund“ oder

„Freundin“ ein, damit Sie täglich daran erinnert werden – und wenn es nur ein kurzer Anruf ist. Aha, sie/er denkt an mich, ich bin wichtig in ihrem/seinem Leben.

Zweiunddreißigstens müssen Sie **nicht** unbedingt ein **Superstar** sein, um andere auf sich aufmerksam zu machen. Seien Sie schlicht einfach nur positiv gestimmt, freundlich auftreten, nicht cholerisch, rechthaberisch. Das stößt ab, mit dem will doch keiner was zu tun haben. Man muss sich einfach in Ihrer Nähe wohlfühlen und man muss Sie mögen, Ihre Nähe suchen.

Dreiunddreißig: Die perfekte Methode, einen neuen Freund zu finden, gibt es leider nicht. Es ist ein **natürlicher** Vorgang, der oft kleinen Zufällen überlassen bleibt. Ein Gesicht ist sympathisch, eine Geste kommt gut an, die Stimme inspiriert, die Körperhaltung lädt ein, der Gang erstaunt – es gibt hunderte von Signalen, die andere Menschen animieren, mit einem in näheren Kontakt zu treten. Ob daraus immer Freundschaften entstehen, muss nicht sein, kann aber.

Vierunddreißig: Toleranz ist ein Zauberwort, um neue Freundschaften zu gründen. Wie in einer Ehe gibt man etwas auf und bekommt dafür etwas anderes zurück. Freundschaften sind die Balance zwischen Geben und Nehmen. Man muss bereit sein, einiges von seinem bisherigen Leben hinter sich zu lassen, schlechte Manieren zum Beispiel. Wenn jemand überhaupt nicht mag, dass der andere Zigaretten raucht, dann hat man zwei Möglichkeiten: das Rauchen aufzugeben oder auf die Freundschaft zu einem netten Menschen verzichten. So einfach ist das. Man muss aber auch über kleine Macken seiner Freundin gönnerhaft hinwegsehen können. Alles darf einen nicht stören. Sonst wären wir doch zu penibel und engstirnig. Trägt Ihre Freundin Rouge nach oder benutzt hin und wieder den Lippenstift, ja

dann macht sie das halt, die eine häufiger, die andere weniger. Mein Gott, was soll´s?

Fünfunddreißigstens muss man Freundschaften sich **entwickeln** und **wachsen** lassen. Mit der Brechstange hat noch keine Freundschaft gut funktioniert. Sie entstehen nicht auf Knopfdruck. Weil Vertrauen und Toleranz Fundamente jeder Freundschaft sind, kann man auch ermessen, dass es Zeit braucht, bis aus lockeren Begegnungen tiefgründige feste Beziehungen werden. Wenn es zwischen zwei Menschen wirklich passt, kann man sich auch die Zeit nehmen, die es nun mal braucht. Verstehen sie sich, dann auch noch in Wochen und Monaten. So wie jede Partnerschaft zwischen Mann und Frau Zeit braucht bis zum Traualtar, so geben Sie bitte auch einer neuen Freundschaft genügend Spielraum.

Sechsenddreißig: Freundschaften entstehen dann am besten, wenn man immer **offen für neue Gelegenheiten** bleibt. Ein Single sucht eine neue Freundin. Wäre er nicht offen für neue Kontakte, würde er nie eine finden. So gehen Sie bitte auch auf der Suche nach neuen Freunden vor. Suchen Sie passende Gelegenheiten. Man kann nie wissen, was einem so über den Weg läuft. Bleibt man aber auf Empfang gepolt, nähert sich auch irgendwann mal der Sender.

Siebenunddreißigstens: Beschützen Sie neue Freunde, halten Sie sie fern von Gefahren. Sie haben einen anderen (Außen-) Blick, erkennen brenzlige Situationen eher. Halten Sie Ihre Freundin von solchen Dingen ab, die sie unbedingt vermeiden sollte. So zeigen Sie einem Freund, dass er etwas Besonderes für Sie ist. Beispiel: Ihre Freundin lernt einen neuen Liebhaber kennen, von dem Sie aber aus der Firma wissen, dass er ein stadtbekannter Schürzenjäger ist. Halten Sie sie also rechtzeitig von einem Fehler ab.

Achtunddreißig: Lassen Sie Ihrem Freund **Freiräume**, engen Sie ihn nicht zu sehr ein. Wenn wir gute neue Freunde haben, sind wir oft sehr besitzergreifend und beanspruchen sie ganz für uns. Dabei übersehen wir häufig, dass sie auch ihr eigenes Leben, vielleicht sogar ihre eigenen Familien haben. Jeder Mensch braucht seinen eigenen Raum, seine Freiheiten und Unabhängigkeit. Geben Sie ihm oder ihr Luft zum Atmen. Sonst fühlen sich Freunde schnell auch unfrei, zu sehr gebunden und vereinnahmt. Haben Sie keine Angst davor, dass Ihr neuer Freund oder Ihre neue Freundin auch noch andere Bekanntschaften macht. Wenn er/sie Sie wirklich schätzt und mag, wird er/sie immer wieder gerne zu Ihnen zurückkehren, denn er/sie weiß, was sie von Ihnen haben und von Ihnen zu halten haben. Das ist in etwa so wie mit einem Ehepaar. Man darf sich zwar nach anderen netten Leuten umschaun und muss nicht mit Scheuklappen durch die Gegend laufen, gegessen wird aber zu Hause. Man muss wissen, wo sein Heim, seine Heimat ist.

Neununddreißig: Lerne die **Freunde deiner Freunde** kennen. Warum eigentlich nicht? Erstens sieht man seinen neuen Freund oder seine neue Freundin dann genau in dem Umfeld, in dem sie sich bisher bewegten und man hat so die Chance, weitere neue Bekanntschaften zu schließen und kommt so Stück um Stück aus seiner Isolation heraus. Man ist nicht mehr einsam. Auch haben Sie so die Möglichkeit, Menschen mit gleichen oder ähnlichen Interessen kennenzulernen.

Vierzig: Lerne zu **unterhalten**, laden Sie doch zum Schwimmen im eigenen Pool ein, veranstalten Sie Kochpartys, lernen Sie gleich mehrere neue Leute kennen und knüpfen zu besonders guten engere Kontakte. So erweitern Sie Ihren Bekanntenkreis und müssen nicht mehr das Mauerblümchen spielen. Graben Sie Talente aus und organisieren Sie Treffen, singen, musizieren Sie, spielen Sie Karten, basteln Sie gemeinsam, was immer Sie an Hobbys zu bieten haben.

Einundvierzig: Eine **Abweisung** ist doch keine Niederlage. Sehen Sie es als neue Chance, andere neue Leute kennenzulernen. Wenn jemand Ihre Freundschaft nicht wünscht, würde er sowieso mit der Zeit Gründe finden, mit Ihnen wieder Schluss zu machen. Nehmen Sie es nicht persönlich. Der vermeintliche Freund hat bestimmt ganz andere Vorstellungen von Freundschaft und wäre sowieso kein guter Freund geworden. Also haken Sie es einfach ab.

Zweiundvierzigstens verlassen Sie niemals **alte Freunde für neue**. Ein altes Sprichwort lautet schon: „Schließe neue Freundschaften, aber bewahre die alten. Denn das Eine ist Silber, das Andere ist Gold.“ Sonst könnte es Ihnen nämlich passieren, dass Sie bald ganz ohne Freunde dastehen. Ein alter Freund, der Ihnen über Jahre die Stange gehalten hat, ist mit nichts auf der Welt aufzuwiegen. Es ist im Gegenteil sogar toll, verschiedene Gruppen von Freunden zu haben. Aber verlassen Sie nie die eine für die andere, Sie könnten es noch bitter bereuen.

Dreiundvierzig: Verbiegen Sie sich selbst nie, nur um neue Freunde zu gewinnen. Bleiben Sie immer Sie selbst, vor allem authentisch. Das sind Sie, das ist Ihre Marke. Sie dürfen sich verändern, um Gottes Willen ja, aber nur für sich selbst, weil Sie einsehen, dass Ihnen persönlich die Veränderung guttut, etwa abzunehmen oder sich das Rauchen abzugewöhnen. Aber verändern Sie sich nicht, um dadurch neue Freunde zu gewinnen. Sie haben Ihre eigene Persönlichkeit. Sie können für eine gewisse Zeit schauspielern, um Ihre Traumfrau zu erobern, aber das halten Sie nicht ewig durch. Geben Sie nie einem Druck nach, etwas zu tun, was falsch ist. Sie können einem Freund den Gefallen tun, in ein bestimmtes Konzert mitzugehen, aber glücklich werden Sie dabei nicht. Sie quälen sich in einen Schuh hinein, der Ihnen nicht passt.

Vierundvierzig: Ja, Sie sind ein Idealist und manchmal auch **rechthaberisch**. Lassen Sie die Fünf doch mal gerade sein. Warum müssen Sie ständig auf Ihrem Standpunkt bestehen – nur, weil Sie wieder mal Recht behalten wollen? Damit verderben Sie sich Freundschaften. Fangen Sie bloß nicht damit an, Ihren neuen Freund oder die Freundin herumzukommandieren. Menschen wollen von Natur aus nicht nach der Pfeife anderer Leute tanzen. Lassen Sie sie doch einfach so sein wie sie nun mal sind und lassen Sie sie das auch wissen. Bleiben Sie immer nett, aber auch nicht zu nett. Reden Sie auch nie hinter ihrem Rücken schlecht über sie, man weiß nie, wo sich der Kreis mal schließt und das dann bei Ihrem Freund doch ankommt.

Fünfundvierzig: Es ist eine alte Marketing-Regel: Wecken Sie in Ihren potenziellen Kunden (Freunden) **Wünsche**. Machen Sie ein Produkt preiswerter, knapper, besser, interessanter. Schüren Sie den Wunsch, ja die Gier, das unbedingt haben/kaufen zu wollen. Machen Sie das auch mit beabsichtigten Freundschaften. Wecken Sie in anderen das Bedürfnis, unbedingt Ihr Freund oder Ihre Freundin werden zu wollen. Machen Sie sich begehrenswert. Jeder will/muss Ihr Freund werden wollen. Sympathie ist Ihre beste Waffe. Aber das ist natürlich nicht alles. Strahlen Sie etwas aus, Persönlichkeit, Selbstbewusstsein, eine gewisse Aura, bestimmte Kenntnisse, Charakter, Charme. Sie müssen mit Ihrer Erscheinung Räume füllen. Dann sind Sie der richtige Freundschafts-Kandidat.

Sechsendvierzig: Biedern Sie sich nicht an. **Kumpel** zu sein, ist gut, aber nicht alles. Echte Freundschaft ist mehr. Man kann mit Kumpels einen draufmachen, muss dafür aber nicht unbedingt beste Freunde sein. Ein Kumpel ist zum Saufen gut genug, mehr aber auch oft nicht. Ok, man braucht auch das hin und wieder. Ein bester Freund kann auch gleichzeitig ein guter Kumpel sein, aber umgekehrt geht das kaum. Seien Sie vorsichtig mit Alkohol. Trinkt man einen über den Durst,

schüttet man sich manchmal jemandem aus, dem man sonst nicht gut vertrauen kann. Sie wissen doch: Kinder und Betrunkene sagen die Wahrheit. Also seien Sie betrunken höchst vorsichtig - auch mit vermeintlichen neuen Freunden. Eine gewisse Zurückhaltung gerade unter Alkoholeinfluss sollte immer bestehen. Verlieren Sie nie die Kontrolle über sich selbst. Bleiben Sie immer Herr des Geschehens, auch wenn neue Freunde sich an Sie ran pirschen.

Siebenundvierzig: Zeigen Sie **Wohlwollen** den Wünschen und Anregungen anderer gegenüber. Versuchen Sie trotz Ihrer eigenen Meinung auch Verständnis für die Ideen Ihrer Gegenüber aufzubringen. Zeigen Sie **Kompromissbereitschaft**, das macht Sie im Umgang viel angenehmer. Lernen Sie so auch, sich anderen zu öffnen. Manchmal können gute Vorschläge auch darunter sein, die zu neuen intensiven Freundschaften führen. Es zeigt doch nur Ihre ganze Aufgeschlossenheit, Ihre Weltoffenheit. Sie haben zwar Ihren eigenen Kopf, doch der macht Sie nicht blind für ganz andere Lösungen, die letztendlich auch neue Freunde bringen.

Achtundvierzig: Konkurrenz belebt bekanntlich das Geschäft. Seien Sie offen für **Wettbewerb**, ja fordern Sie Ihre Gesprächspartner dazu geradezu heraus. Wettkampf hat etwas Sportliches, der Bessere gewinnt. Am Ende gewinnen Sie nämlich neue Freunde, lassen Sie Ihren Gesprächspartner siegen, geben Sie ihm das Gefühl, die Idee stamme von ihm. Ihr Ansehen steigt, Sie werden sehen, welche Achtung Sie genießen. Man hat Sie gern als Freund.

Neunundvierzig: Wer hört nicht gerne ein **Lob**? Zeigen Sie aufrichtige, ernst gemeinte **Anerkennung**. Das sollte Ihnen nicht schwer fallen, wenn Sie dafür neue Freunde gewinnen können und eben nicht mehr einsam alleine dastehen. Selbst wenn Ihr Gegenüber Fehler macht, dann sprechen Sie ihn nicht gleich darauf an, allenfalls

lenken Sie ihn nur diskret indirekt darauf. Man muss ja auch nicht jeden Fehler gleich beim Namen nennen. Der Gentleman genießt und schweigt, heißt es so schön. Gönnen Sie sich still innerlich den Triumph, einen Fehler aufgedeckt zu haben, aber man muss ja nicht jeden gleich an die große Glocke hängen.

Fünfundfünfzig: Wir alle wollen doch unser **Gesicht wahren**, auch wenn wir noch so schwer daneben lagen. Geben Sie deshalb auch Ihren Freunden die Gelegenheit, aus einer schwierigen Situation mit dem blauen Auge davonzukommen. Ihr wahrer Freund wird Sie dafür mögen. Wenn er dann auch noch genau weiß, dass Sie ihn decken und über seine Fehler schweigen, ist es umso wertvoller. Auf solche Freunde ist Verlass. Sie wünscht man sich doch in schwierigen Stunden. Behalten Sie Ihr Wissen einfach für sich.

Einundfünfundfünfzig: Schaffen Sie **Abhängigkeiten**. Das klingt jetzt nicht gerade schön, zumal wir an anderer Stelle davon gesprochen haben, sich nicht zum Affen machen zu lassen. Abhängigkeiten im positiven Sinne meint, dass Sie für Ihren Freund oder für Ihre Freundin so wichtig werden müssen, dass sie ohne Sie gar nicht mehr auskommen können. Sich aufeinander verlassen, sich gegenseitig stützen, sich ergänzen, füreinander da sein, in Notsituationen – ja eben voneinander positiv abhängig sein, das ist hier gemeint.

Zweiundfünfundfünfzig: Schleimen Sie nicht. Sie haben es doch gar nicht nötig, sich bei Ihrer besten Freundin oder bei Ihrem besten Freund einzuschleimen. Entweder man verlässt sich blind aufeinander oder es wird sowieso nichts mit der Freundschaft. Auf der Schleimspur rutschen doch Ihre Freunde nur aus. Schleimer suchen doch nur Zuneigung zu erhaschen, sind aber nicht auf wahre Freundschaften fürs Leben aus. Wer einen echten Freund sucht, muss sich nicht einschleimen.

Dreiundfünfzigstens: Lob ist bekanntlich das Brot der Künstler. Jeder Mensch freut sich über Anerkennung, Beachtung und Beifall. Geben Sie Ihrem neuen Freund oder Ihrer neuen Freundin das Gefühl, von Ihnen ein aufrichtiges Lob zu bekommen, das ernst gemeint ist. Es muss aus Ihrer inneren Überzeugung kommen – Ja, das hat sie/er jetzt aber wirklich verdient und ich bin selbst erstaunt über die Leistung. Billiges oberflächliches Lob kann jeder versprühen, aber fundierte Anerkennung muss schon passen.

Schlusswort

Es ist gar nicht so einfach, wahre Freunde zu gewinnen, um aus der eigenen Einsamkeit endlich herauszukommen. Wer sich aber etwas bemüht und die Ratschläge aus diesem eBook beherzigt, wird leichter welche finden.

Wir alle brauchen gute Menschen an unserer Seite, selbst wenn wir sie nur an einer Hand abzählen können. Man weiß nie, in welche schwierige Situation man mal kommt und dann auf sie angewiesen ist.

Bemühen Sie sich also intensiv und aufrichtig. Ja, Sie müssen dafür schon selbst aktiv werden und um neue Freunde werben. Das geht auf verschiedene Weise. Weil wir eben wissen, dass vieles auf der Sympathie-Ebene abläuft, polieren Sie sich auf.

Tun Sie etwas an Ihrem Äußeren, machen Sie sich attraktiver, kleiden Sie sich modischer, stylen Sie Ihr Haar neu, bewegen Sie sich geschmeidiger, sprechen Sie ungehemmt und deutlich – und vor allem setzen Sie Ihr Lächeln, Ihren Charme ein. Erkennen Sie doch endlich das Potenzial, das in Ihnen steckt. Üben Sie das auch mal mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, mit Kollegen oder Nachbarn. Stellen Sie sich vor den Spiegel und trainieren Sie Ihre Gestik, Ihren Gang, Ihren Auftritt.

Das ist natürlich nicht alles. Sie müssen dahin gehen, wo Gleichgesinnte ebenfalls neue Freunde suchen, wo sich Menschen aufhalten. Auf der Couch fliegt Ihnen kein neuer Freund wie eine gebratene Taube zu. Bewegen Sie Ihren Hintern und bejammern Sie sich nicht – raus auf die Rennbahn, draußen warten so viele neue Begegnungen auf Sie. Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie ein ganz interessanter Mensch sind, der etwas zu bieten hat, nämlich feste, gute Freundschaft. Auf Sie kann man sich verlassen.