

Wie macht ihr das?

Es gibt Situationen, in denen wir nicht so genau wissen, wie „sich richtig verhalten“ geht. Deshalb beantworten an dieser Stelle Experten knifflige Alltagsfragen



Redaktion: Emma Leiber Illustration: Silke Werzinger

Meine Freundinnen geben sich ständig gegenseitig Tipps zu den neuesten Botox-Trends. Ich mag das nicht. Wie kann ich sie dazu bringen, selbstbewusst zu ihrem Alter zu stehen?

Noch nie hat jemand am Ende seines Lebens gesagt: „Ach, hätte ich doch mehr Zeit im Kosmetikstudio verbracht“. Das werden auch Ihre Freundinnen erkennen. Mit Argumenten kommen Sie allerdings vermutlich nicht besonders weit. Gehen Sie also einfach vergnügt mit gutem Beispiel voran und zeigen Sie Ihren Freundinnen, dass es nicht auf faltenfreie Haut ankommt, wenn man Spaß haben will. Verwirklichen Sie Ihre Träume! Gönnen Sie sich ordentlich was und genießen Sie Ihr Leben in vollen Zügen. Sie werden sehen, Sie werden damit das beste Vorbild für Ihre Liebsten sein.

SONIA RAVIOLA, Gesundheitsexpertin, Coach und Personalentwicklung, dialog-raviola.at

In den letzten Jahren habe ich einige Freundschaften verloren. Jetzt fühle ich mich oft einsam und frage mich, wie ich neue Leute kennenlernen kann.

Das hängt vom Alter, der Persönlichkeit und der aktuellen Lebenssituation ab. Junge Menschen lernen durch ihre Ausbildung oder ihr Studium täglich neue Menschen kennen. Später im Leben empfehle ich, sich ein neues Hobby zu suchen und vielleicht einer Sport- oder Musikgruppe beizutreten. Aus diesen Begegnungen können Freundschaften entstehen. In Gesprächen hilft es, ehrliches Interesse zu zeigen und sich gleich für das nächste Treffen zu verabreden. Grundsätzlich gilt: Aktiv bleiben, mit offenen Augen durchs Leben gehen und zeigen, wer man wirklich ist. Mit Freunden ist das Leben bunter – viel Glück bei der Suche!

NATALIE WINTERMANTEL, Coach, Diplom-Psychologin und Autorin, schander-coaching.de

SIE HABEN EINE FRAGE? Dann schicken Sie eine E-Mail an post@freundin.de, Betreff: „Alltagsfragen“