

Was tun, wenn Freunde sich abwenden?



Kommunikation

Offene Gespräche über die eigenen Veränderungsprozesse und die neuen Erwartungen an die Freundschaft können Missverständnisse klären



Empathie & Geduld

Auch wenn man sich weiterentwickelt hat, ist es wichtig, empathisch und geduldig mit Freunden zu bleiben, die sich an die neue Situation anpassen müssen. Jeder Mensch verarbeitet Veränderungen in seinem eigenen Tempo.



Beziehung bewerten

Überlege, ob diese Freundschaften gegenseitig unterstützend und respektvoll sind. Echte Freunde sollten in der Lage sein, über Veränderungen zu sprechen und gegenseitig aufeinander Rücksicht zu nehmen.



Qualität statt Quantität

Eine Hand voll wertvollere, tief gehende und unterstützende Beziehungen zu pflegen ist wichtiger als unzählige oberflächliche. Die Qualität in Freundschaften und ob diese beständig sind, zeigt sich oft erst in Zeiten der Veränderung.



Selbstreflexion

Überprüfe, ob die Art und Weise, wie du deine Grenzen setzt, klar und respektvoll ist. Manchmal kann die Art, wie wir kommunizieren, unbeabsichtigt zu Missverständnissen oder negativen Reaktionen



Offenheit

Sprich offen mit deinen Freund:innen über die Veränderungen, die du vornimmst. Erkläre, warum diese Grenzen für dich wichtig sind und dass es nicht deine Absicht ist, sie zu verletzen oder zu distanzieren,.



Akzeptieren von Verlusten

Manchmal müssen wir akzeptieren, dass nicht alle Freundschaften den Wandel überstehen, den persönliche Entwicklung mit sich bringt.