

Checkliste: Bin ich ein guter Freund? Eine gute Freundin?

zeitzuleben.de

Du bist dir nicht sicher, ob du oder jemand anderes eine gute Freundin oder ein guter Freund ist? Dann fülle diese Checkliste aus und je mehr Punkte du abhaken kannst, desto eher bist du oder jemand anderes ein wirklich guter Freund oder eine gute Freundin.

- Du bist da, wenn der andere dich braucht.
- Du schätzt und respektierst deinen Freund oder deine Freundin.
- Du wäscht deiner Freundin oder deinem Freund auch mal den Kopf, wenn es notwendig ist und wenn derjenige sich gerade selbst schadet.
- Du lässt deinen Freund oder deine Freundin so sein, wie er/sie ist, und versuchst nicht sie/ihn zu ändern.
- Du meldest dich auch, wenn du nichts brauchst, einfach mal, um zu hören, wie es dem anderen geht. Oder um schöne Erlebnisse zu teilen.
- Du weißt, was deine Freundin oder deinem Freund wichtig ist.
- Du kennst die Stärken und Schwächen deines Freundes oder deiner Freundin, oft sogar besser als derjenige oder diejenige selbst.
- Du weißt, was deine Freundin oder dein Freund gerade braucht, und wenn dir etwas über den Weg läuft, was zu den augenblicklichen Bedürfnissen deines Freundes oder deiner Freundin passt, dann denkst du an sie oder ihn.
- Du bist ein Verbündeter oder eine Verbündete und hilfst deiner Freundin oder deinem Freund so gut wie es geht, seine/ihre Ziele zu erreichen.
- Du hörst zu und interessierst dich für die Welt deiner Freundin oder deines Freundes, möglichst ohne die Welt des anderen zu bewerten.
- Du sprichst es rechtzeitig an, wenn in deiner Freundschaft gerade etwas schief läuft, weil dir deine Freundschaft wichtig ist und du etwas tun willst, bevor es zu spät ist.

Checkliste: Wie gut ist meine Kommunikation?



- Du achtest auf ein gesundes Geben und Nehmen, aber ohne eine Strichliste zu führen.
- Du bist dir auch dessen bewusst, dass das, was du geben willst nicht zwingend das ist, was der andere braucht.
- Du zeigst Mitgefühl und Verständnis.
- Du gönnst deinem Freund oder deine Freundin sein/ihr Glück, auch wenn du mal hintenanstehen müssen.
- Du lästerst nicht hinter seinem/ihrer Rücken, behältst seine/ihre Geheimnisse für dich und betrügst sie/ihn niemals.
- Du hast keine übersteigerten und unausgesprochenen Erwartungen an deinen Freund oder deine Freundin. Du machst keine Vorwürfe, auch wenn der andere sich mal nicht meldet.

Bitte auch Menschen, die dich gut kennen, um eine Einschätzung, ob du bei einem Punkt in der Checkliste einen Haken machen kannst. Oft ist unser Selbstbild anders als das Bild, das Dritte von uns haben. Und ja: Das erfordert Mut :-)

