

Diesen Rat hat sie mir bei meinem letzten Besuch mitgegeben

Was ist wichtig im Leben, wollte ich von ihr wissen: «Menschen und Begegnungen sind das Wichtigste, alleine schaffen wir es nicht.» Das sagte eine gute Bekannte zu mir. Sie wusste, dass sie bald sterben wird. Sie selbst hatte in ihrem Leben viel für andere getan. Bis zu ihrem letzten Tag kam viel zurück. Es war immer jemand da, der sie unterstützte.

Wie können wir Beziehungen pflegen in einer hektischen Zeit?
Hier sind 4 erprobte Tipps:

1. Gemeinsame Zeit planen – auch mit den Nächsten

Mit dem Partner oder der Partnerin teilen wir den Alltag, erledigen die Dinge, die anstehen und schauen zusammen die Lieblingsserie an.

Planen wir doch wieder mal etwas Aussergewöhnliches. Ein Vollmondspaziergang, einen Apéro im Rosengarten oder Wurst braten an einer Feuerstelle. Diese kleinen Momente beleben den Alltag.

2. Einen Brief schreiben

Es ist immer eine Freude, einen handgeschriebenen Brief im Briefkasten zu finden. Es braucht keinen besonderen Grund dafür. [Zum Blogartikel Dankeskarte schreiben](#)

3. Jemanden einladen

Verschenke Zeit, denn Zeit miteinander zu verbringen ist ein grosses Geschenk.

Lade jemanden ein zu einem Spaziergang, in die Lieblingsbar, zum Spielabend. Koche das Lieblingsmenu aus Kindertagen. Lade zu einem Besuch einer Ausstellung ein.

4. Jemandem eine Freude machen

Dr. Martin Seligmann liess zwei Gruppen wählen:

Wahl 1 - Etwas zu tun, das ihnen gefällt

Wahl 2 – Etwas Gutes für jemand anderes zu tun.

Bei denen, die etwas Gutes für andere taten, hielt das Glücksgefühl den ganzen Tag an.

5. Wenn du wenig Zeit hast

Eine Karte schreiben

Eine kurze Textnachricht schreiben – habe gerade an dich gedacht

Sag der Servierfrau oder Reinigungskraft ein herzliches Dankeschön und mache ein ehrliches Kompliment.

Rufe deine Mutter, Tochter oder Tante an (dauert vielleicht länger als 5 Minuten)

6. Wenn du mehr Zeit hast

Bring einer Freundin ihr Lieblingsessen

Lade jemanden den du lange nicht gesehen hast in dein Lieblingskaffee ein

Besuche jemanden Nahestehendes im Altersheim. (Inspiriert durch Vanessa van Edwards)

Und jetzt liegen Karten und Couverts auf dem Tisch und ich überlege, wem ich schreiben will.

Falls du dich über eine Karte freuen würdest – antworte auf diesen Newsletter und gib deinen Namen und die Adresse an. Die Glücksfee wird ein paar Adressen auswählen.

Lies auch meinen Blog [«Glücksmomente erleben»](#)

Ich freue mich, wenn du meinen Newsletter weiterempfehlst.

Rita Scheurer – www.scheurer-abschiedsfeiern.ch – ritascheurer@bluewin.ch