



Investiere in gesunde Beziehungen!

3

www.secretsofwellness.org



FREIKIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesundheit
kein Zufall

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Gesunde Beziehungen sind kein Zufall! Ob du es willst oder nicht, du stehst in jedem Augenblick in verschiedenen Beziehungen: zu deinen Eltern und Kindern, deinem Partner oder Arbeitskollegen. Wenn dir diese Beziehungen gut tun, stärken sie dein Immunsystem und helfen ihm, Krankheiten zu bekämpfen.

Kannst du deine Familien- und Arbeitsbeziehungen genießen oder leidest du darunter? Streit, Gewalt, Missbrauch oder Partnerprobleme zerstören Beziehungen. Das kann zu schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit der Betroffenen führen, z. B. Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen oder Erschöpfungszustände. Schlechte Beziehungen beeinträchtigen dein Wohlbefinden. Wir brauchen einander. Der Philosoph und Arzt Viktor Frankl sagte einmal über den Sinn des Lebens: „**Der Mensch erfährt seinen Sinn im Leben erst in der Hinwendung zu etwas oder jemandem.**“ Der Apostel Paulus fuhr fort und schrieb: „**Seid niemand nichts schuldig, als dass ihr euch untereinander liebt.**“ (Röm 13: 8)

Wie kannst du deine Beziehungen fördern?

Zu einer gelingenden Beziehung gehört die richtige Kommunikation. Lerne deine Gefühle auszusprechen und interessiere dich dafür, was der Andere „fühlt“! Vergebung und Dankbarkeit kannst du auch erlernen, z. B. in einem Vergebungsseminar.

Geh wieder auf deinen Partner, deine Eltern, deine Kinder oder deine Arbeitskollegen zu und lass die Beziehungen wieder gelingen. Du wirst selbst davon am meisten profitieren! Gesundheit ist kein Zufall – auch gesunde Beziehungen entstehen nicht von allein. Es liegt in deiner Hand!

Dr. Klaus Gstirner

**Arzt für Allgemeinmedizin und
Psychotherapeut**

