

Liebe Familien,

neues Jahr, neues Glück. Haben Sie mit vielen Freunden Silvester gefeiert? Oder ganz klein nur in Familie? Einige von Ihnen haben sicher feste Freundeskreise, in denen auch Ihre Kinder gut eingebunden sind. Im Idealfall verdrücken sich die Kinder zusammen ins Zimmer und die Eltern haben Zeit für sich. Aber nicht immer halten Freundschaften Veränderungen gut aus, wie zum Beispiel die Geburt eines Kindes. Die Interessen und Zeiten verschieben sich, die Worte “spontan in die Bar” und “bis zum Morgengrauen feiern” werden ersetzt durch “auf dem Spielplatz treffen” und “um sieben müssen wir aber los”. Vielleicht kennen Sie das ja auch, darum geht es heute um:



“Freundschaft - alte Verbindungen stärken und neue schaffen”

Nicht nur die Geburt eines Kindes, auch ein Umzug oder ein Arbeitsplatzwechsel haben Einfluss auf Freundschaften. Wie schafft man es da, die alten Freunde, neuen Arbeitskollegen, Nachbarn und die Freund der Kinder unter einen Hut zu bekommen? Ganz schön viel sozialer Stress. Vielleicht ist es mal an der Zeit zu schauen, welche Verbindungen Ihnen wichtig sind. Freundschaften verändern sich, genau wie Liebesbeziehungen. Im folgenden Artikel gibt es Tipps, wie sie bestehende Beziehungen pflegen können und auch einen kritischen Blick darauf werfen.

Link zum Artikel: [Freundschaften pflegen: Diese 10 Tipps helfen dir dabei](#)

Freundschaften sind Beziehungen, in denen man sich gerne Rat holt, gemeinsam lacht, weint, feiert oder auch zusammen schweigen kann. Freunden vertraut man, wir fiebern/ leiden/ freuen uns mit, wenn der*die andere etwas berichtet. Freunde sind Menschen, mit denen man gerne zusammen ist. Aber was ist, wenn man das so gar nicht empfindet? Wenn man schon genervt ist, wenn man an das nächste Treffen denkt? Dann ist es an der Zeit mal ganz genau über diese Beziehung nachzudenken.

Link zum Video: [Freundschaft beenden - so lernst du dich zu lösen](#)

Puh, Beziehungen beenden fällt niemandem leicht. Aber oft fällt einem nach einer Trennung ja auch ein Stein vom Herzen und man kann sich wieder auf die Menschen im Leben konzentrieren, die einem gut tun.

Was wir in eine Freundschaft einbringen können, wissen wir jetzt, aber was können uns Freunde geben und wie finden wir Menschen, die gut zu uns passen? Das verrät uns der Podcast.

Link zum Podcast: [Freundschaft: Was gute Freunde auszeichnet - und wie wir sie finden](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Mit Freunden zusammen kochen macht Spaß. Man tauscht sich aus, kann Zeit miteinander verbringen und dabei auch noch für sich und die Familie was Leckeres zubereiten. Und wenn man gemeinsam schnibbelt, ist das Essen auch schneller fertig.

Link zum Rezept: [Bodylove-Salat mit Hähnchenstreifen](#)

Link zum Rezept: [Gratinierte Schweinefilets mit Spitzkohl-Möhrengemüse](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Gemeinsam weinen, aber am liebsten gemeinsam lachen! In Berlin kann man viele Dinge kostenlos erleben. Zum Beispiel Stand-Up Comedy. Hier finden Sie jede Woche neue Möglichkeiten zusammen Spaß zu haben:

Link zur Website: [Weekend Monkeys Comedy im Mad Monkey Room](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Wahre Freundschaft bedeutet:
nicht extra aufräumen,
wenn der*die andere zu Besuch kommt.*

machen Sie es doch einfach gemeinsam ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

das Team Zukunft