

8. Beziehungskompetenz

Wir alle leben ununterbrochen in Beziehungen, gehen neue ein, lösen alte, intensivieren sie, vernachlässigen sie, trennen uns und binden uns. Der Mensch ist ein Beziehungswesen, und von seiner genetischen Grundausstattung besitzt er durch die Fähigkeit zu kommunizieren und mit anderen mitzufühlen auch das Potenzial zur Gestaltung von Beziehungen. Der dritte Aspekt der sozialen Vernetzung und der Faktor 8 der Resilienz befasst sich damit, wie wir dieses Potenzial als Ressource nutzen, und damit, wie wir es ausbauen können.

Beziehungskompetenz ist die Fähigkeit, unterschiedlich nahe soziale Kontakte, Beziehungen und Bindungen herzustellen, sich darauf einzulassen, sie zu halten und, wenn nötig, auch wieder zu lösen.

Weiterführende Texte:

<https://www.klaus-sejkora.at/3-fressen-oder-gefressen-werden-oder-soziale-kompetenz.html>

<https://www.klaus-sejkora.at/19ich-kann-sie-doch-nicht-alle-auf-einmal-lieben-transaktionsanalyse-und-paedagogische-beziehung>

<https://www.klaus-sejkora.at/17-ich-beziehe-mich-auf-dich-geschichten-ueber-und-aus-psychotherapie-beratung-und-coaching.html>