

# Menschlichkeit, Beziehungsqualität und Beziehungsglück

VON JOHANNES STEILMANN

Wer würde sich das nicht wünschen: ein Mehr an Beziehungsqualität in den persönlichen Beziehungen und mehr Menschlichkeit in dieser Welt?

Nach neuesten Forschungsergebnissen braucht der Mensch gelingende Beziehungen für sein Leben.

Jede Abweichung von diesem „Gelingen unserer Beziehungen“ empfinden wir zu Recht als tiefe Frustration und psychische Belastung.

Das Streben zum Wohlfühlen in der Beziehung (Paarbeziehung, Familie, sonstige Gemeinschaft) hatte bereits Alfred Adler, der Vater der Individualpsychologie formuliert. Jede Abweichung von diesem Ziel führt nach Adler zu „neurotischen“ Verhaltensweisen. Fast 80 Jahre nach seinen Thesen erfährt Adler heute Bestätigung u.a. durch eine Untersuchung des Hirnforschers Thomas Insel der Stanford University. Er prägte den Begriff „social brain“ und fand heraus, dass das natürliche Ziel erfüllende Beziehungen sind.

Gute Beziehungen mindern Angst, Stress und sogar körperliche Schmerzen, d.h. sie halten körperlich und psychisch gesund, führen zu einem gesünderen und längeren Leben.

So ist nachgewiesen, dass Menschen, die in einer befriedigenden Paarbeziehung leben, eine höhere Lebenserwartung haben, als die in einer schlechten Beziehung oder die alleine Lebenden.

Daraus erfolgt die Bestätigung der vielfach gehörten Erkenntnis: Einsamkeit macht seelisch krank und verkürzt das Leben.

Die neueste Genforschung (Epigenetik, siehe auch Bruce Lipton, Intelligente Zellen) zeigt, dass wir nicht Gefangene unserer Gene sind. Im Gegenteil, wir können gerade mit Blick auf unsere Beziehungsqualität unser Leben so steuern, dass wir durch unsere bewussten positiven Beziehungsaktivitäten die Wirksamkeit unserer Gene verändern können.

Gut gelingende Beziehungen und eine verbesserte Beziehungsqualität sind offensichtlich der Schlüssel zu einem zufriedenen, gesunden und langen Leben.

Deshalb lohnt sich für jeden Menschen systemische Beziehungsberatung.

Eine konsequente positive Beziehungsarbeit nach systemisch beziehungs-therapeutischen Grundsätzen führt raus aus der Beziehungsfalle.

Die neuen systemischen und psychologisch fundierten Beratungsverfahren bieten eine gute Lösung für alle Formen der Beziehungskonflikte und Belastungen in Paarsituationen, der Familie oder anderen Beziehungsformen.

Wo kann man diese neuen Verfahren lernen? Wo und wie kann jeder diese neuen beziehungs-therapeutischen Verfahren für sich nutzen, um seine Beziehungsqualität zu verbessern und aus einer evtl. vorhandenen Beziehungsfalle heraus zu kommen.

Das Hamburger Institut für systemische Lösungen bietet seit fast 10 Jahren persönliche Begleitungen und systemische Weiterbildungen an. Einmalig in Deutschland ist die 4-stufige Ausbildung zum Beziehungstherapeuten.

Die beziehungs-therapeutischen Grundlagen fließen bereits in die erste Stufe ein, die nach einem Jahr mit dem Abschluss „Systemische psychologische Berater (HISL)“ endet.

Das 2. Jahr schließt mit dem „Systemischen psychologischen Coach (HISL)“ und das 3. Jahr mit dem „Systemischen/psychologischen Mediator (HISL)“ ab. Nach dem 4. Jahr wird der Titel „Systemischer Beziehungstherapeut (HISL)“ verliehen.



## Beziehungstherapeut - der neue qualifizierte Zukunftsberuf Aufbaustudiengänge

Fragen zu allen beziehungs-therapeutischen Weiterbildungen (Berater, Coach, Mediator, Beziehungstherapeut) Seminaren, Workshops und Einzelsitzungen am Hamburger Institut für Systemische Lösungen beantworten gerne: Johannes Steilmann, Tel. 040/572 011 68, Dag Werner, Tel. 040/410 15 71,

Weitere Informationen: [www.systemloesungen-hisl.de](http://www.systemloesungen-hisl.de)