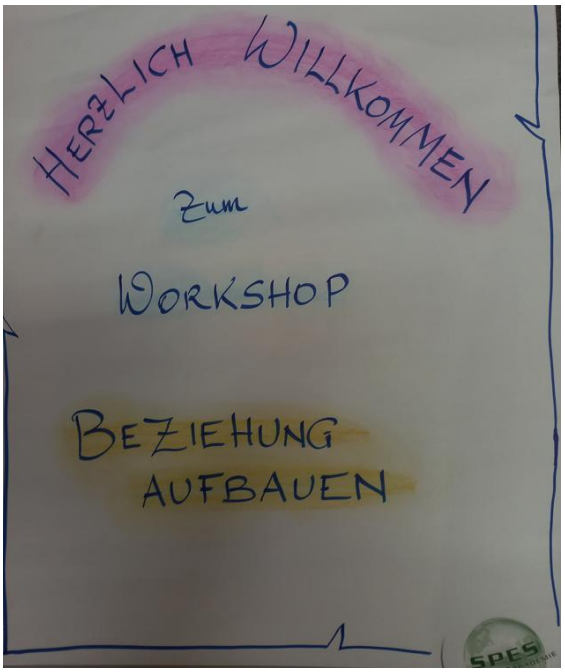
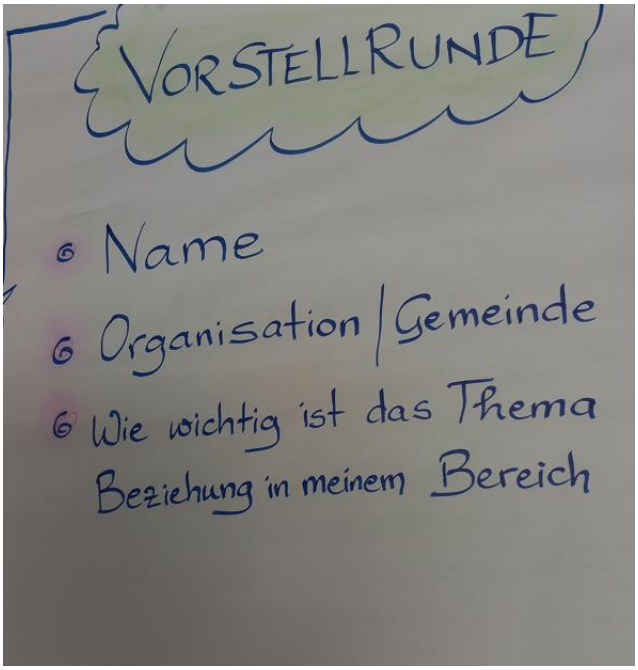
Workshop Beziehung aufbauen - wie entsteht Verbindung?





Teilnehmende: aus den Städten Traun, Wels, Perg; aus den Institutionen/Organisationen, Familienbund, Caritas, IBUK, IIP, zwei in Ausbildung zur Eltern-Kind-Gruppen-Leiterin stehende Frauen mit Migrationserfahrung.

Wie wichtig ist Beziehung in meinem Bereich?

- Beziehung ist das Fundament des Mensch sein, Beziehung ist extrem wichtig
- Ohne Beziehung geht es nicht.
- Unsere Aufgabe ist es zu vernetzen, Beziehungen aufzubauen, Menschen in Beziehung zu bringen
- Über Beziehung lernen wir, gute Beziehung fördert lernen
- Beziehung ist Grundlage in der Arbeit
- Gute Beziehung zu mir selbst, um eine Beziehung gut aufbauen zu können, sich selbst spüren, um andere zu spüren
- Kann nur in Austausch gehen, wenn ich in Beziehung gehe
- Wir leben im materiellen Überfluss – aber wie sieht es derzeit menschlich aus?

Beziehung aufbauen

Wir alle kennen das Gefühl:
Man trifft jemanden, den man noch nicht kennt – und fragt sich:
„Wie mache ich jetzt den ersten Schritt?“
Oder: *„Soll ich warten, ob der andere auf mich zukommt?“*

Besonders Zugezogene sagen oft:
„Wir wollen uns nicht aufdrängen – wir warten lieber ab.“ Das ist verständlich.

Aber dann stellen wir uns die Frage:
Wer macht eigentlich den ersten Schritt – und was braucht es dafür?

Heute schauen wir uns an, wie Beziehung zwischen Menschen entsteht, auch wenn man sich noch fremd ist.

1. Verbindung entsteht durch Kontakt

Beziehung beginnt nicht erst, wenn zwei Menschen schon vertraut miteinander sind.
Sie beginnt **im Kleinen**:

- ein Lächeln
- ein Gruß
- ein kurzes Gespräch
- eine kleine Frage
  Diese Mikro-Momente bauen Vertrauen auf.

2. Haltung: Offenheit und Respekt

Ein wirkungsvolles Miteinander braucht zwei Dinge:
Offenheit – also Interesse am Gegenüber.
Respekt – also Anerkennung für die Person und ihren Hintergrund.

In Gemeinden, Vereinen oder Schulen heißt das:

- Ich sehe die andere Person.
- Ich gebe ein Zeichen: „Du bist willkommen."

3. Höflichkeit, Freundlichkeit, Zurückhaltung

In interkulturellen Situationen wirken diese Haltungen unterschiedlich:

- **Höflichkeit**: zeigt Respekt
- **Freundlichkeit**: schafft Wärme
- **Zurückhaltung**: schützt – kann aber auch als Distanz verstanden werden

Viele Missverständnisse entstehen hier:
Manche Menschen meinen es höflich – und wirken unnahbar.
Andere wollen freundlich sein – und wirken zu direkt.

Heute üben wir, wie man das gut ausbalancieren kann.

4. Beziehungsangebote – kleine Einladungen

Ein Beziehungsangebot ist ein kleiner Schritt auf jemanden zu.
Zum Beispiel:

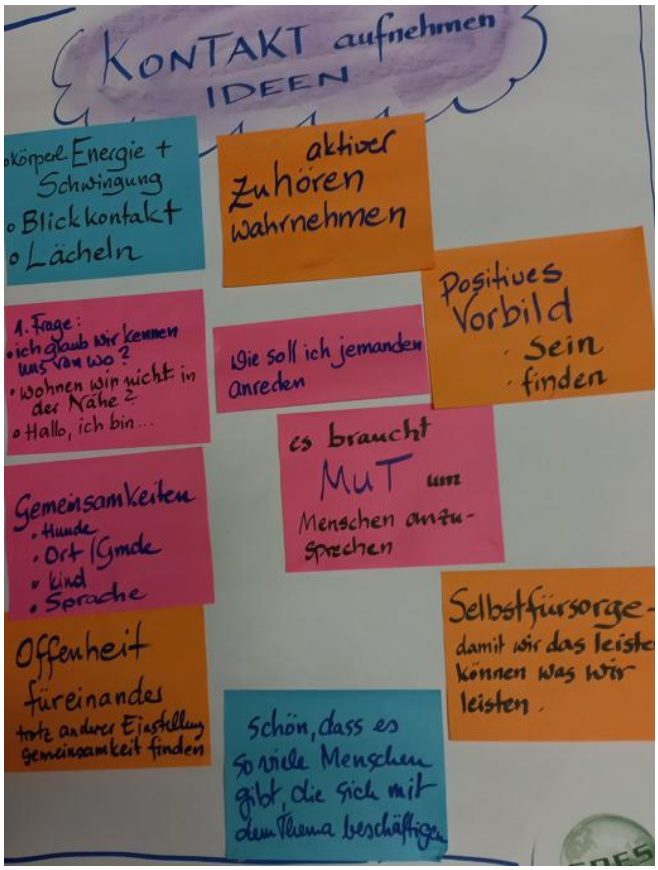
- „Wenn du magst, komm doch am Freitag zur Elternrunde."
- „Wir könnten uns ja mal zum Spaziergang treffen."
- „Magst du dich nächste Woche noch einmal melden?"

Das ist keine große Verpflichtung – sondern eine **Einladung zu Kontakt**.

5. Beziehung auf Augenhöhe

Beziehung gelingt dann, wenn beide Seiten sich sicher fühlen.
Es geht nicht darum, jemanden zu ändern.
Sondern darum, **Begegnungen so zu gestalten, dass beide sich gesehen fühlen**.

Das üben wir heute ganz praktisch – in alltäglichen Situationen:
im Stiegenhaus, im Supermarkt, am Spielplatz oder im Verein.



Beziehung aufbauen – aufeinander zugehen

Wahrnehmen
Kontakt
Kommunikation

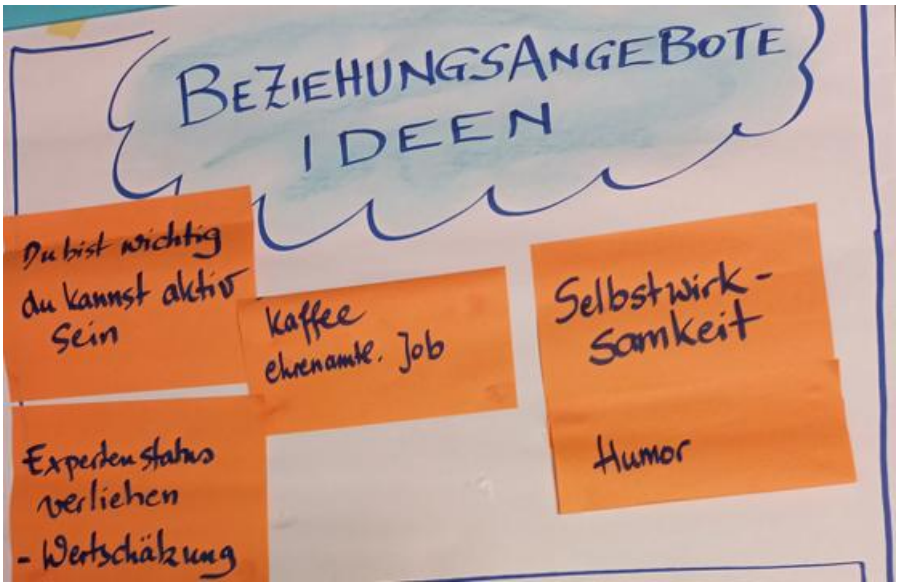
Wie entsteht Vertrauen?

gesehen werden, respektiert werden, kleine Schritte,
ehrliches Interesse, gemeinsame Momente

Kulturelle Missverständnisse - Höflichkeit – Freundlichkeit – Zurückhaltung

- Höflichkeit = Respekt
- Freundlichkeit = Wärme
- Zurückhaltung = Vorsicht/Sicherheit

→ *Kann unterschiedlich wirken!*



Kleine Beziehungsangebote

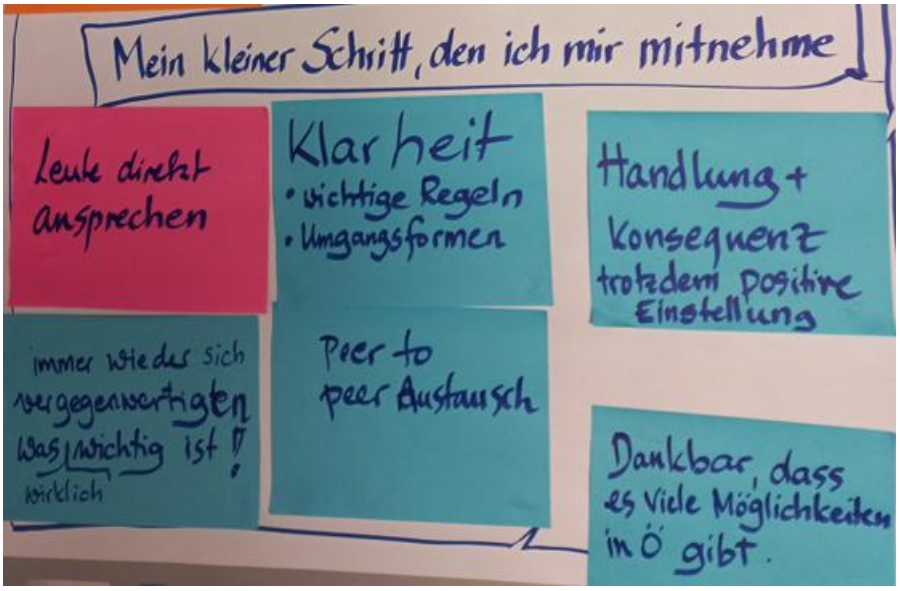
– kleine Einladungen

- grüßen
- kurze Frage
- Hilfe anbieten
- etwas zeigen
- einladen
- Kontakt wiederholen

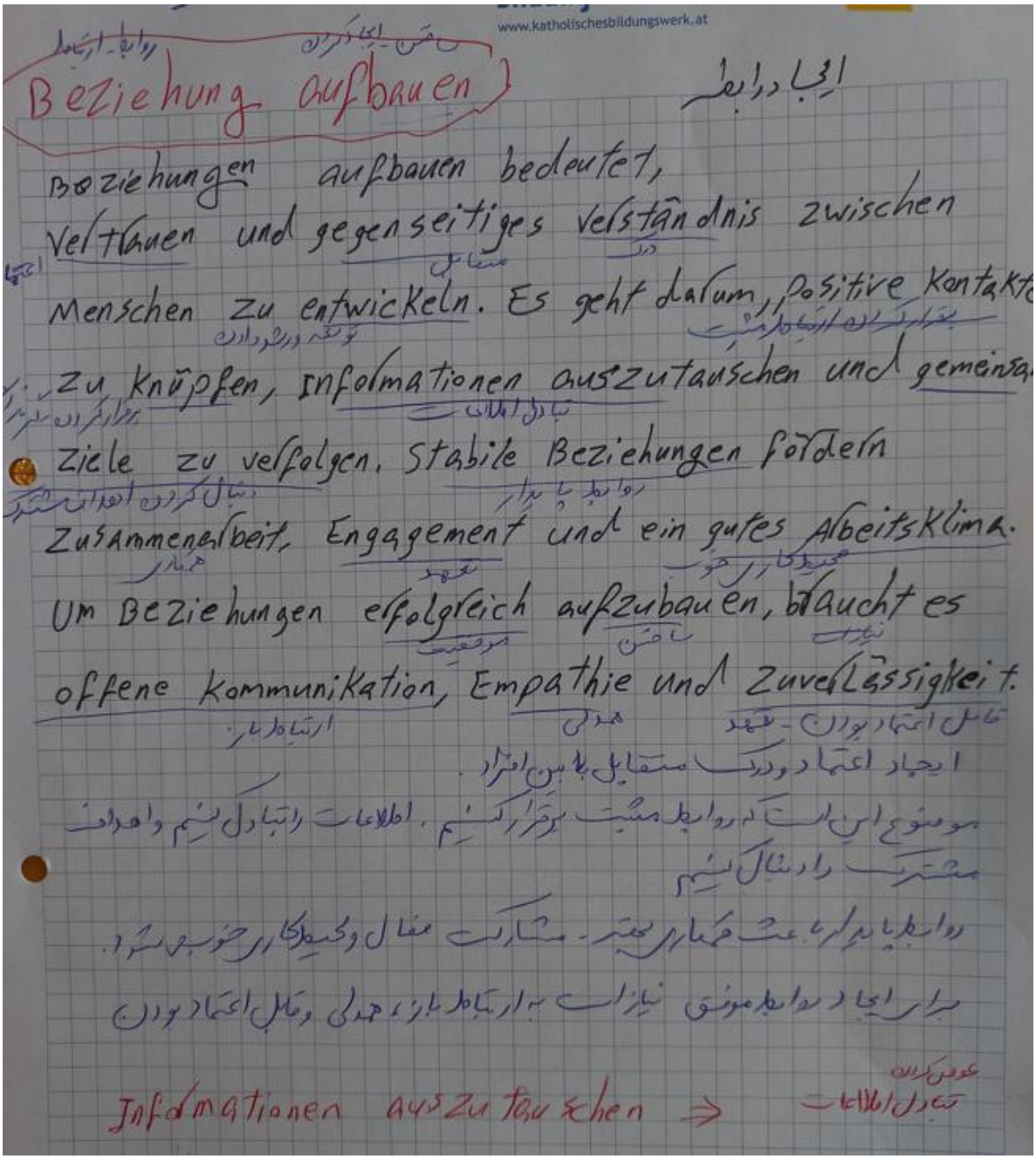
Gelingende Begegnung

Begegnung auf Augenhöhe Offenheit, Respekt, Geduld, Neugier, Humor

Das nehme ich mir heute mit!



Ergänzungen einer Teilnehmerin – DANKE!



BEZIEHUNG AUFBAUEN Zusammenfassung

Was lässt Beziehung entstehen?

- wahrnehmen
- grüßen
- Blickkontakt
- Lächeln
- kurze Frage stellen
- echtes Interesse zeigen

Haltung für gute Begegnungen

- Offenheit
- Respekt
- Geduld
- Neugier
- Wertschätzung
- Humor

Kulturelle Unterschiede verstehen

- Höflichkeit kann Distanz bedeuten
- Freundlichkeit kann Direktheit bedeuten
- Zurückhaltung kann Unsicherheit sein
  → nachfragen statt interpretieren

Kleine Beziehungsangebote

- „Magst du dich dazusetzen?“
- „Wenn du willst, kann ich dir etwas zeigen.“
- „Wir machen am Wochenende … möchtest du mit?“
- „Soll ich dir kurz helfen?“
- „Wir können uns gerne wieder treffen.“

Erster Kontakt – Tipps

- offen ansprechen
- Name sagen
- Gesprächsanlass nutzen (Ort, Situation, Aktivität)
- Ich-Botschaften statt Belehrungen
- Gespräch freundlich beenden („Schön dich kennenzulernen!“)

Verbindung bewusst stärken

- zuhören
- bestätigen
- Gemeinsamkeiten finden
- Dank aussprechen
- Beziehung nicht erzwingen – nur anbieten

Protokoll: WS Leiterin
Elisabeth Frommel
SPES Zukunftsakademie