

Verbundenheit leben

In einer Zeit, in der Effizienz, Leistung und Geschwindigkeit häufig im Mittelpunkt stehen, geraten zwei grundlegende menschliche Bedürfnisse leicht in den Hintergrund: Verbundenheit und echte Begegnung. Sowohl im Berufsleben als auch im privaten Umfeld erleben viele Menschen, dass Beziehungen zunehmend funktional werden. Man arbeitet zusammen, organisiert den Alltag, erfüllt Aufgaben – doch das Gefühl von wirklicher Verbindung bleibt oft auf der Strecke.

Funktionieren bedeutet, Erwartungen zu erfüllen, Abläufe einzuhalten und Ergebnisse zu liefern. In vielen Bereichen ist das notwendig und sinnvoll. Unternehmen brauchen Struktur, Klarheit und Verlässlichkeit. Auch im privaten Alltag hilft Organisation, um Familie, Arbeit und Verpflichtungen zu bewältigen. Doch wenn Beziehungen ausschließlich über Funktionieren definiert werden, verliert etwas Wesentliches an Bedeutung: das Menschliche.

Ehrliches Interesse

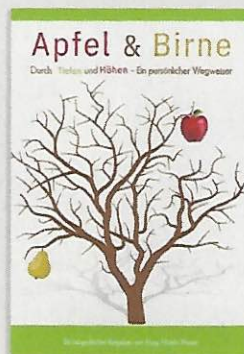
Verbundenheit entsteht dort, wo Menschen sich gesehen, gehört und ernst genommen fühlen. Sie wächst durch Aufmerksamkeit, durch ehrliches Interesse und durch das Gefühl, dass der andere mehr ist als nur eine Rolle oder eine Aufgabe einnimmt. Genau hier können Business- und Privatleben voneinander lernen. Im Berufsleben wird zunehmend erkannt, dass nachhaltiger Erfolg nicht allein auf Zahlen, Strategien und Prozessen beruht. Mitarbeitende, die sich als Teil eines Ganzen fühlen, sind motivierter, engagierter und kreativer.

Das kann auch für das Privatleben gelten. Beziehungen leben nicht allein von Emotionen, sondern auch von Verlässlichkeit, Klarheit und bewusster Zeitgestaltung. Wer Beziehungen wichtig nimmt, sollte ihnen Raum geben. Zeit, die bewusst miteinander verbracht wird oder das Einhalten von Vereinbarungen sind keine Selbstverständlichkeiten, sondern Ausdruck von Respekt und Wertschätzung. Eine wichtige Gemeinsamkeit zwischen beiden Bereichen ist Kommunika-

tion. Missverständnisse entstehen oft nicht aus böser Absicht, sondern aus fehlender Klarheit oder unausgesprochenen Erwartungen. Zuhören bedeutet, sich auf den anderen einzulassen und zu verstehen, was hinter Worten, Reaktionen oder Stimmungen steckt. Diese Fähigkeit ist sowohl für Führungskräfte als auch für Partnerschaften, Freundschaften und Familien von unschätzbarem Wert.

Beziehungen aktiv gestalten

Verbundenheit zu leben bedeutet letztlich, Beziehungen nicht nur als selbstverständlich zu betrachten, sondern sie aktiv zu gestalten, sich Zeit zu nehmen, aufmerksam zu sein und dem Gegenüber mit Respekt zu begegnen. Weder im Business noch im Privatleben geht es darum, perfekt zu sein, sondern menschlich zu bleiben. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.



GESÜNDER **Leben**

www.gesünderleben.at

TOP THEMA
Das flüssige
Lebenselixier als
unterschätzter
Jungbrunnen

Achten Sie auf sich!

HEFT 06 JUNI 2026 € 3,90

SCHWINDEL ADE

Der Kreislauf kippt nicht nur bei Hitze. Auch Medikamente wirken sich aus

ZUNGENSPIELE

Schmecken, schlucken, küssen: Was dieses Organ täglich leistet

GRILLVERGNÜGEN

Was jetzt am besten auf den Rost kommt. Und: Hummus für die warmen Tage

RELAX WORKOUT

**MIT UNSEREN ÜBUNGEN WERDEN SIE AUCH IM
LIEGESTUHL, AUF DER TERRASSE ODER AM POOL FIT**