

# Welche Menschen IHNEN guttun

Manche sind Krafträuber, andere Seelenverwandte, die uns mit Energie fluten. Wie wir mehr davon in unser Leben holen, erklärt hier Psychologin Dr. Lucie Martinek



**E**s gibt Menschen, mit denen sich die Welt ein bisschen heller anfühlt. Und dann gibt es jene, die uns das Licht ausknipsen, ohne dass wir es sofort merken.

Warum das so ist, weiß Dr. Lucie Martinek (52). Die Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin im Land Salzburg (Instagram: @psychologin\_lucie\_martinek) verrät sechs Schritte für mehr Leichtigkeit im Zwischenmenschlichen:

## 1 Wegweiser erkennen

„Zunächst ist es oft nur eine komische Stimmung oder angespannte Atmosphäre im Raum, die wir nicht so recht greifen können“, sagt die Expertin. „Aber wir dürfen dieses Gefühl ernst nehmen – es ist ein erster Wegweiser, um unsere Grenzen zu erkennen.“

## 2 Den Körper spüren

„Bei Begegnungen mit Menschen ist unser Körper viel schneller als der Kopf. In Millisekunden sendet er Signale von Ent- oder Anspannung, etwa ein Bauchziehen oder Enge in der Brust“, erklärt die Psychologin. „Wir wissen

sofort, ob die Chemie stimmt oder nicht.“

Authentizität beruhigt unser Nervensystem – Fassaden verunsichern. „Wenn wir spüren, dass jemand echt und ehrlich ist, können wir uns öffnen.“

## 3 Me-Fragen stellen

Der wichtigste Tipp der Expertin: „Fragen Sie sich vor und nach Begegnungen mit Menschen ganz ehrlich: ‚Wie fühle ich mich? Leichter oder schwerer?‘“ Je besser wir uns selbst kennen und je besser wir wissen, was uns guttut oder Kraft raubt, desto selbstbewusster können wir Entscheidungen treffen und Grenzen ziehen.