

Vorsätze von _____ für das Jahr _____

Tun		Einschätzung der Effektivität am JE					JE
		++	+	0	-	--	
	Persönliche Gewohnheiten	++	+	0	-	--	✓ x
	Ich werde aus jedem Urlaub ein paar Postkarten an Freunde und Familie schicken.						
	Ich werde mind. genausoviel Zeit mit Freunden verbringen wie mit Netflix.						
	Ich werde darauf achten wie gut ich meinen Freunden zuhöre und was ich alles behalte.						
	Ich werde von meinen Freunden Gefallen und Geschenke annehmen, auch wenn ich im Moment oder in der nahen Zukunft keine Gegenleistung bringen kann.						
	Gewohnheiten der Kommunikation	++	+	0	-	--	✓ x
	Ich werde versuchen, so viele Schichten wie möglich in der Unterhaltung mit meinen Freunden zu berücksichtigen und ihnen meine ganze Aufmerksamkeit schenken.						
	Ich werde mich mehr wertschätzend und dankbar gegenüber meinen Freunden verhalten und sehen wie sie mein Leben besser machen.						
	Ich werde die Ausdrücke ‚beschäftigt‘ und ‚toxisch‘ aus meinem Sprachgebrauch streichen.						
	Ich werde überlegen, wer von meinen Freunden Ermutigung und ein bisschen nerviges Nachhaken bei der Erreichung von Zielen benötigt.						
	Ich werde ehrlich mit meinen Freunden sein und es ihnen sagen, wenn ihr Verhalten von dem abweicht, wie ich sie eigentlich kenne.						
	Allgemeine Gewohnheiten zur Freundschaftspflege	++	+	0	-	--	✓ x
	Ich werde einmal pro Monat meine Freunde auf ein Mittag- oder Abendessen einladen.						
	Ich werde die Sechserregel ausprobieren und mich das kommende Jahr auf sechs Freunde fokussieren.						
	Ich werde mir für drei gute Freunde ein richtig gutes Geschenk überlegen.						
	Ich werde ein neues Hobby ausprobieren, das ein aktueller Freund bereits praktiziert und welches wir zusammen ausüben könnten.						
	Ich werde gemeinsam mit einem Freund ein Projekt starten oder machen.						
	Neue Freundschaften	++	+	0	-	--	✓ x
	Ich werde Meetup, Internations oder zwei lokalen Vereinen beitreten.						
	Ich werde überlegen, welche zwei Freunde von mir aus unterschiedlichen Kreisen gut auch Freunde werden könnten, wenn ich sie einander vorstelle.						
	In meiner Organisation, Firma oder lokalen Gemeinde überlege ich, wie man mehr Veranstaltungen organisieren kann und sie so verbessern kann, dass Leute sich besser kennenlernen.						
	Ich werde mich bei ein paar alten ‚Rostfreunden‘ melden.						
	Über Freundschaft nachdenken	++	+	0	-	--	✓ x
	Ich werde über meine Einstellungen zur Freundschaft nachdenken, konkret was Privatsphäre, Nähe, Egoismus und anderes für mich bedeutet.						
	Ich werde überlegen, wie ähnlich meine Freunde sich sind, was soziale Klasse, Ausbildungslevel, Geschlecht und Ethnie angeht.						
	Ich werde über drei Vorschläge nachdenken, wie ich mein Leben verbessern könnte, die Freunde gemacht haben.						
	Ich werde darüber nachdenken, was mir an meinen Freundschaften eigentlich am wichtigsten ist und welchen Platz sie in meinem Leben einnehmen.						
	Ich werde darüber nachdenken, wie ich meine Freunde an meinem Leben teilhaben lasse.						

Und am Ende des Jahres werde ich www.practicalfriendship.com aufrufen und die Ergebnisse anonym eintragen

