

DARUM strengen dich Menschen an (Kontakt-Falle)

<https://www.youtube.com/watch?v=EvE6ZV4F5t4>

In diesem Video erklärt Martin Wehrle, warum soziale Interaktionen oft anstrengend sind und wie man Energieverluste in solchen Begegnungen vermeiden kann. Er gibt praktische Tipps, um emotionale Erschöpfung zu verhindern und die Qualität von Kontakten zu verbessern.

Stichpunkte:

- Soziale Interaktionen können emotional erschöpfend sein.
- Vergleiche mit anderen können das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.
- Erwartungen an Gespräche führen häufig zu Enttäuschungen.
- Tiefgehende Gespräche sind wichtiger als oberflächlicher Small Talk.
- Selbstreflexion nach sozialen Begegnungen ist entscheidend für das persönliche Wohlbefinden.

Quelle: Martin Wehrle: Coaching- und Karrieretipps

Einstelldatum: 2025-11-04

Revision #1

Created 14 May 2026 21:24:49 by Admin

Updated 14 May 2026 21:24:49 by Admin