

# Pflege Dein soziales Netz

Kontakte zu Freundinnen und Freunden, Bekannten und der Familie können Dein Wohlbefinden fördern. Zum Beispiel indem Du etwas mit ihnen unternimmst, Gespräche führst oder jemandem sagst, dass Du an sie oder ihn gedacht hast. Wenn Du Dich zugehörig fühlst, verbessert das Deine Stimmung. Außerdem kannst Du auf Dein soziales Netz zurückgreifen, wenn Du Unterstützung brauchst.

Überlege Dir, wen Du gerne kontaktieren möchtest. Vielleicht fällt Dir auch bereits eine gemeinsame Aktivität ein, die Du vorschlagen kannst. Falls die Kontaktaufnahme weniger als 3 Minuten in Anspruch nimmt, könntest Du die Nachricht auch sofort versenden.

Wen	Was
Anna	Eine Nachricht schreiben und zum Kaffeetrinken einladen.