

Check Teil I

Dein soziales Netz

Weißt Du, wie es um Dein soziales Netz bestellt ist? Die folgende Übung hilft Dir, Dein Netzwerk zu überprüfen. Es handelt sich also erst einmal um eine Bestandsaufnahme.

Notiere Dir zunächst, welche Kontakte Du aktuell hast (verschiedene Bereiche wie Familie, Freundinnen und Freunde, Bekannte, Kommilitoninnen und Kommilitonen, Schulfreundinnen und -freunde, evtl. Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen,...).

Zeichne nun auf die Mitte eines leeren Blattes einen Kreis mit „Ich“. Trage alle Personen aus Deinem sozialen Umfeld so ein, dass die subjektive Nähe zu der jeweiligen Person durch die Entfernung zum „Ich“-Kreis symbolisiert wird. Deine beste Freundin, mit der Du über alles redest, würdest Du also sehr nah an Deinen „Ich“-Kreis positionieren. Wenn es sich zum Teil um Gruppen handelt, kannst Du diese auch gemeinsam/gruppiert einzeichnen.

Beispiel:



Check Teil I

Dein soziales Netz

Schätze nun ein, wie gut diese sozialen Beziehungen sind. Folgende Fragen können Dir bei der Einschätzung helfen:

- Welche Beziehungen erlebst Du als positiv, unterstützend, bereichernd...?
- Wenn Du gerade eine richtig gute Zeit hast, wer ist in diesen Momenten oft bei Dir?
- Was ist Dir wichtig in diesen Beziehungen (z. B. regelmäßige gemeinsame Aktivitäten, gemeinsame Interessen, Offenheit, Vertrauen...)?
- Wo entdeckst Du bei näherer Betrachtung Mängel und Defizite (z. B. Ungleichgewicht zwischen „Geben und Nehmen“...)?
- Welche Auswirkungen haben sie auf Deine Partnerschaft, Familie, Arbeit, auf die Arbeit anderer, auf Dich selbst, auf Deine Stimmung...?

Info: Im Arbeitsblatt „Dein soziales Netz-Check Teil 2“ zeigen wir Dir, wie Du diese Erkenntnisse für Veränderungen nutzen kannst.