

## Check Teil 2

# Dein soziales Netz

In Teil I der Übung hast Du Dir einen Überblick darüber verschafft, wie es um Dein soziales Netz aktuell bestellt ist.

Teil 2 hilft Dir nun dabei zu analysieren, was Du verändern möchtest. Folgende Fragen können Dir dabei helfen:

- In welchen Bereichen (wie Familie, Freundinnen und Freunde, Bekannte, Kommilitoninnen und Kommilitonen, Schulfreundinnen und -freunde, evtl. Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen) hast Du ausreichend zufriedenstellende Kontakte? In welchen Bereichen wünschst Du Dir mehr?
- Zu welchen Personen Deines sozialen Netzes möchtest Du gern den Kontakt intensivieren oder auffrischen?
- Gibt es Personen, die Du gerne häufiger sehen würdest? Bzw. weniger häufig?
- Welche Personen tun Dir nicht gut, verstärken Deinen Stress? Von wem möchtest Du Dich distanzieren? Welche Beziehungen möchtest Du lieber ausklingen lassen?
- Worauf möchtest Du künftig achten, um einzelne Beziehungen zu verbessern? (z. B. zuverlässiger werden oder eigene Grenzen ziehen und auch mal „nein“ sagen)
- Gibt es bestehende Konflikte, die Du ansprechen/lösen möchtest?