

## Beobachten und Reflektieren: Mein soziales Netz

Die folgende Übung will Sie dazu anregen, einmal über Ihr soziales Netz nachzudenken.

1. Schauen Sie sich die Darstellung auf dem folgenden Blatt an. Ergänzen Sie Lebensbereiche, die außerdem relevant für Sie sind und eventuell noch fehlen (Familie, Arbeit, Nachbarschaft und Freizeit/Freunde sind bereits vorhanden).
2. Im nächsten Schritt überlegen Sie, welche Menschen in Ihrem täglichen Leben eine Rolle spielen. Überlegen Sie sich außerdem, wie intensiv die Beziehung zu der jeweiligen Person ist bzw. wie nahe Sie ihr stehen. Versuchen Sie nun die einzelnen Personen in die Abbildung einzutragen. Wenn Sie einer Person besonders nahe stehen, schreiben Sie ihren Namen nah an den »Ich«-Kreis; wenn sie nur eine flüchtige Bekanntschaft ist, wählen Sie eine größere Entfernung. Wenn es Ihnen hilft, können Sie für unterschiedliche Personengruppen unterschiedliche Farben benutzen.
3. Bei welchen Menschen fühlen Sie sich wohl? Welche Beziehungen empfinden Sie als besonders positiv, unterstützend oder wertschätzend? Schreiben Sie neben die Namen dieser Personen ein Pluszeichen (+). Wenn die Beziehung besonders positiv für Sie ist, machen Sie ein großes Pluszeichen.
4. Machen Sie sich im letzten Schritt Gedanken darüber, zu welchen Personen Sie den Kontakt eventuell gerne verstärken möchten, weil sie Ihnen besonders gut tut. Überlegen Sie außerdem, welche Unterstützung Ihnen die verschiedenen Personen zukommen lassen oder in Zukunft geben könnten. Schreiben Sie die Art der Unterstützung neben die jeweilige Person und verbinden Sie letztlich die einzelnen Personen mit einem Pfeil mit dem »Ich«-Kreis.

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, G. (2007). *Gelassen und sicher im Stress* (3., vollständig überarbeitete Auflage). Heidelberg: Springer.

Arbeit

Nachbarn

Ich

Familie

Freunde/Freizeit