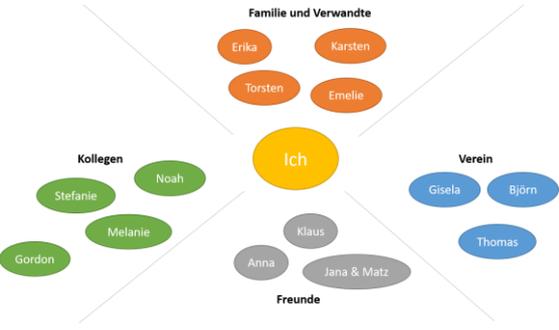
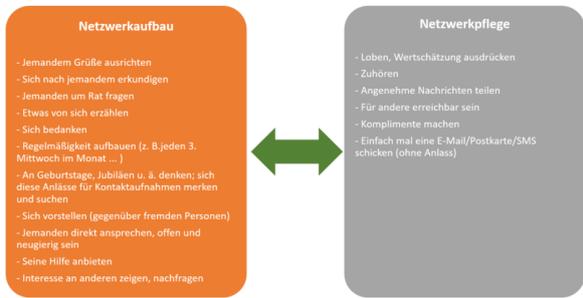


Bildquellen

Bild	Quelle
	<p>In Anlehnung an Kaluza, G. (2007). <i>Gelassen und sicher im Stress</i> (3., vollständig überarbeitete Auflage). Heidelberg: Springer.</p>
 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 45%;"> <p>Netzwerkaufbau</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jemandem Grüße aussprechen - Sich nach jemandem erkundigen - Jemandem um Rat fragen - Etwas von sich erzählen - Sich bedanken - Regelmäßigkeit aufbauen (z. B. jeden 3. Mittwoch im Monat ...) - An Geburtstage, Jubiläen u. ä. denken; sich diese Anlässe für Kontaktaufnahmen merken und suchen - Sich vorstellen (gegenüber fremden Personen) - Jemandem direkt ansprechen, offen und neugierig sein - Seine Hilfe anbieten - Interesse an anderen zeigen, nachfragen </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: 45%;"> <p>Netzwerkpflege</p> <ul style="list-style-type: none"> - Loben, Wertschätzung ausdrücken - Zuhören - Angenehme Nachrichten teilen - Für andere erreichbar sein - Komplimente machen - Einfach mal eine E-Mail/Postkarte/SMS schicken (ohne Anlass) </div> </div>	<p>In Anlehnung an Kaluza, G. (2007). <i>Gelassen und sicher im Stress</i> (3., vollständig überarbeitete Auflage). Heidelberg: Springer.</p>
	<p>https://pixabay.com/de/</p>