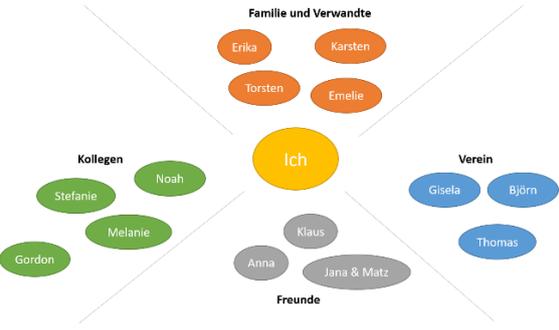
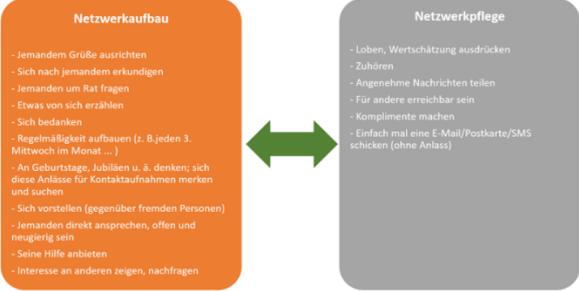


Bildquellen

Bild	Quelle
 <p>Familie und Verwandte Erika, Karsten, Torsten, Emelie</p> <p>Kollegen Stefanie, Noah, Melanie, Gordon</p> <p>Freunde Klaus, Anna, Jana & Matz</p> <p>Verein Gisela, Björn, Thomas</p> <p>Ich</p>	<p>In Anlehnung an Kaluza, G. (2007). <i>Gelassen und sicher im Stress</i> (3., vollständig überarbeitete Auflage). Heidelberg: Springer.</p>
 <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 <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) 	<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>
 <p>Bewusstheit und Selbstwissen: Mein soziales Netz</p> <p>Die folgende Übung soll Sie dazu anregen, einmal über Ihr soziales Netz nachzudenken.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schreiben Sie sich die Darstellung auf dem gegenüberliegenden Blatt an. Erklären Sie den Zusammenhang, die verbunden relevant für Sie sind und erläutern Sie, wie Sie Ihre Familie, Ihren Arbeitsplatz und Ihre Freizeitaktivitäten am besten wahrnehmen. 2. Im nächsten Schritt überlegen Sie, welche Menschen in Ihrem sozialen Leben eine Rolle spielen. Überlegen Sie sich außerdem, wie intensiv die Beziehung zu den jeweiligen Personen ist. Wie oft und wie lange Sie in Kontakt kommen. Wenn Sie eine Person identifizieren, überlegen Sie, wie Sie diese Person mit der Zeit über die Jahre hinweg unterstützen kann. Welche Rolle sie in Ihrem Leben spielt, wenn Sie in einer schwierigen Situation sind, welche Sie eine größere Erfahrung, wenn Sie einen Job, einen Kurs, ein Unternehmen, eine Organisation, eine gemeinnützige Organisation verlassen. 3. Wie werden Menschen helfen Sie sich selbst? Welche Beziehungen ermöglichen Sie als besonders positiv, unterstützend oder wertvoll? Schreiben Sie unten die Namen dieser Personen auf (Namen sind nicht zwingend erforderlich, sondern nur für Sie selbst, machen Sie ein gutes Foto). 4. Machen Sie sich im nächsten Schritt Gedanken darüber, an welchen Personen Sie den Kontakt am ehesten gerne verlieren möchten, und die Person identifizieren Sie in der Übung. Überlegen Sie sich, welche Unterstützung diese der jeweiligen Person zukommen lassen oder in Zukunft geben können. Schreiben Sie die Art der Unterstützung unten die jeweilige Person und notieren Sie sich die einzelnen Personen und sagen Sie, wie Sie sich fühlen. 	<p>© Präventa</p>
 <p>Blick in die Zukunft</p> <p>Nachdenken über den Blick in die Zukunft kann hilfreich sein, insbesondere Sie noch keinen weiteren Möglichkeiten und Ideen, die Sie sich vorstellen können.</p> <p>Überlegen Sie, was all Sie in Ihrer Vorstellung gerade sind. Wie oft und wie lange Sie in der Zukunft sein werden. Schreiben Sie die Art der Unterstützung unten die jeweilige Person und notieren Sie sich die einzelnen Personen und sagen Sie, wie Sie sich fühlen.</p> <p>Familienverhältnisse</p> <p>Wie wird Ihre Familie sein? Wie wird Ihre Eltern sein? Wie wird Ihre Großeltern sein? Wie wird Ihre Geschwister sein? Wie wird Ihre Partner sein? Wie wird Ihre Kinder sein? Wie wird Ihre Enkelkinder sein? Wie wird Ihre Nichten sein? Wie wird Ihre Neffen sein? Wie wird Ihre Verwandten sein? Wie wird Ihre Freunde sein? Wie wird Ihre Bekannte sein? Wie wird Ihre Kollegen sein? Wie wird Ihre Vorgesetzten sein? Wie wird Ihre Untergebenen sein? Wie wird Ihre Mitarbeiter sein? Wie wird Ihre Kunden sein? Wie wird Ihre Lieferanten sein? Wie wird Ihre Wettbewerber sein? Wie wird Ihre Partner sein? Wie wird Ihre Konkurrenz sein? Wie wird Ihre Verbündeten sein? Wie wird Ihre Feinde sein? Wie wird Ihre Verbündeten sein? Wie wird Ihre Feinde sein?</p>	<p>© Präventa</p>