

## Beobachten und Reflektieren: Mein soziales Netz

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

1. Schreiben Sie Ihren Namen oder »Ich« in einen Kreis auf die Mitte eines möglichst großen Blattes. Teilen Sie das Blatt in verschiedene Bereiche, die Ihren Lebensbereichen entsprechen: Familie/Verwandtschaft, Arbeit, Nachbarschaft, Freizeit/Freunde etc.
2. Zeichnen Sie dann für jede Person in Ihrem sozialen Umfeld einen Kreis mit den Anfangsbuchstaben oder dem Vornamen der Person. Durch die Entfernung vom »Ich«-Kreis können Sie die Intensität Ihrer Beziehung zu dieser Person darstellen: Je dichter der Kreis der Person am »Ich«-Kreis, desto intensiver die Beziehung. Unterschiedliche Gruppen von Personen können Sie auch durch unterschiedlich farbige Kreise darstellen, also z. B. Familienangehörige mit gelben Kreisen, Verwandte mit blauen Kreisen, Freunde und Bekannte mit roten Kreisen, Nachbarn mit grünen Kreisen und so weiter.
3. Schauen Sie Ihr soziales Netz in Ruhe an und achten Sie besonders auf die Beziehungen, die Sie als positiv, unterstützend oder wertschätzend erleben, bei denen Sie sich wohlfühlen. Kennzeichnen Sie diese positiven Beziehungen mit einem Ausrufezeichen neben dem Kreis der jeweiligen Person. Je dicker das Ausrufezeichen, desto positiver die Beziehung.
4. Überlegen Sie bitte abschließend, zu welchen Personen in Ihrem sozialen Netz Sie den Kontakt gern wiederauffrischen oder verstärken möchten und wer sie wie unterstützen kann. Schreiben sie die Art der Unterstützung in den Kreis. Verbinden Sie die Kreise mit den Namen dieser Personen mit dem »Ich« -Kreis in der Mitte mit einem Pfeil.

Quelle: Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. *Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer.