

## 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. 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, Freunde und mit roten Kreisen, Nachbarn mit grünen Kreisen, Arbeit mit orangenen 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 Pluszeichen (+) neben dem Kreis der jeweiligen Person. Je dicker das Pluszeichen, desto positiver die Beziehung.
4. Überlegen Sie bitte abschließend, zu welchen Personen in Ihrem sozialen Netz Sie den Kontakt gern auffrischen 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: In Anlehnung an Kaluza, G. (2011). Stressbewältigung. *Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, 2. Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer.

Arbeit

Nachbarn

Ich

Familie

Freunde/Freizeit