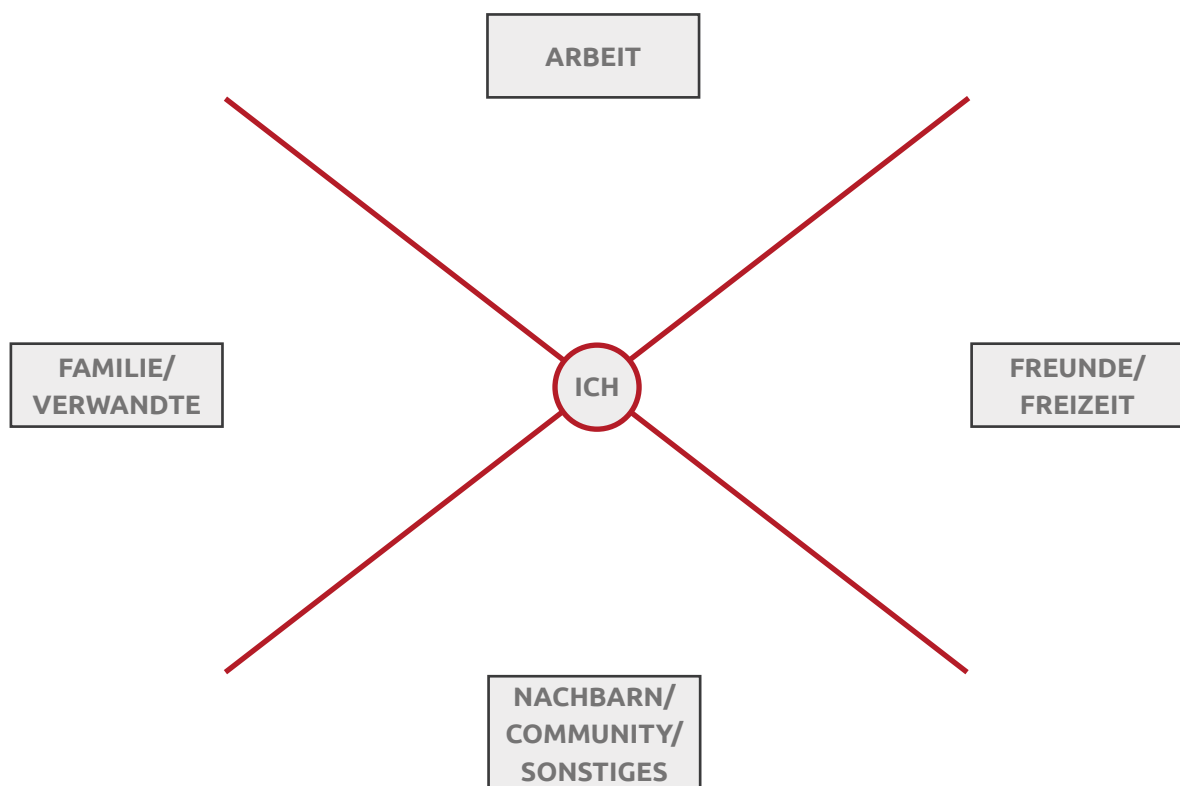


WIE GUT IST DEIN SOZIALES NETZWERK GEKNÜPFT?

Hier kannst du dir zunächst einmal ein Bild deines Netzwerks machen.

1. Male hierfür kleine Kreise, um deine wichtigsten Kontakte im jeweiligen Sektor darzustellen. Schreibe den Namen oder das Kürzel dazu. Berücksichtige auch die gefühlte Distanz zu dieser Person: Je näher du dich dieser Person aktuell fühlst, desto näher platzierst du den entsprechenden Kreis an deinem ICH.
2. Anschließend kannst du markieren, bei welchen Punkten du dir mehr Nähe wünschst oder Kontakte, die du selbst in letzter Zeit vernachlässigt hast.



NUN GILT ES ZU HANDELN

Was wünschst du dir von diesen Personen? Teile es Ihnen mit – ganz offen und ehrlich. Was möchtest du selbst tun, um mehr Nähe zu schaffen? Je nachdem ob es darum geht, das bestehende Netz besser zu festigen (Qualitätssteigerung) oder ob du eingeschlafene Kontakte (re-)aktivieren möchtest, bieten sich verschiedene Möglichkeiten an.

- einen Brief schreiben oder eine Postkarte
- ein Paket mit selbst gebackenen Keksen schicken/vorbringen
- jemanden anrufen (am besten mit Videofunktion)
- jemanden um Unterstützung bitten
- jemandem Unterstützung anbieten
- ein gemeinsamer Koch-Abend
- ...

LASS DIR ETWAS EINFALLEN!