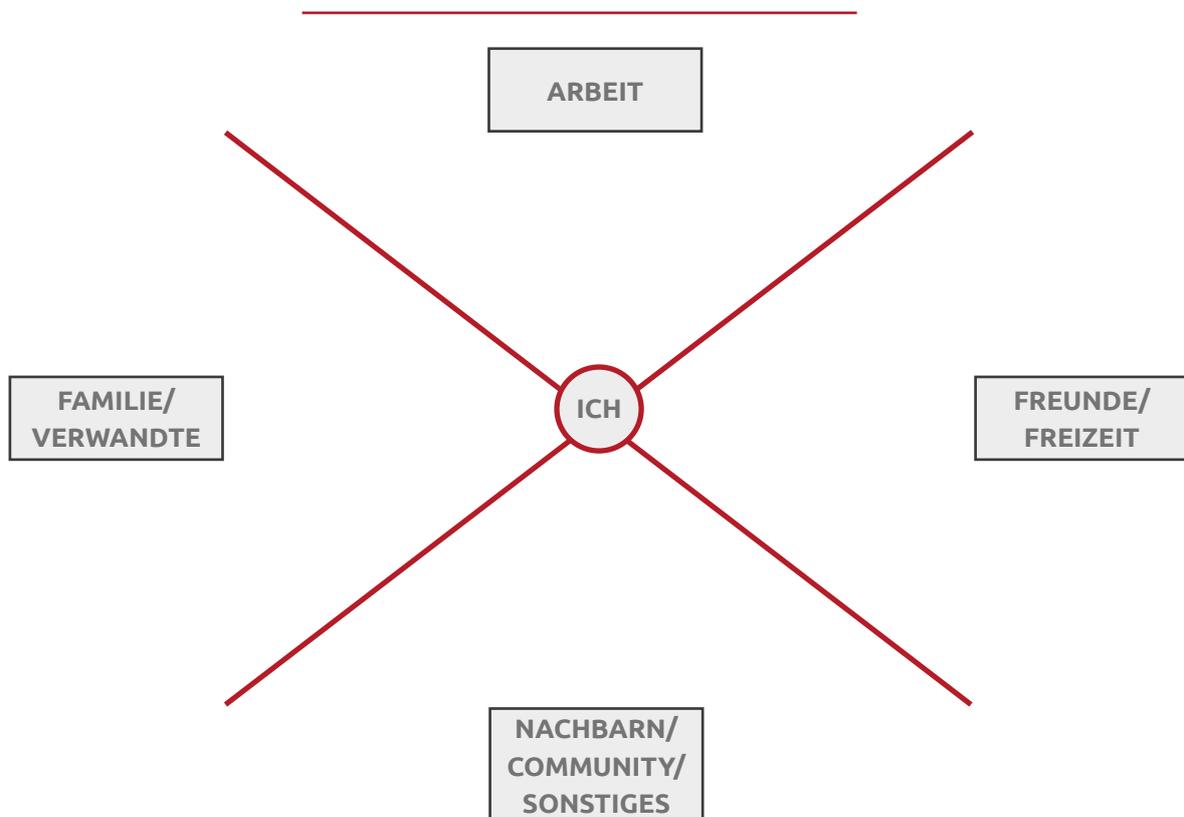


WIE GUT IST IHR SOZIALES NETZWERK GEKNÜPFT?

Sie haben das Gefühl, Ihr soziales Netzwerk in letzter Zeit vernachlässigt zu haben? Oder Sie sind generell eher als Einzelkämpfer unterwegs?

Hier können Sie sich zunächst einmal ein Bild Ihres Netzwerks machen.

- I. Punkte eintragen für die wichtigsten Kontakte im jeweiligen Sektor mit der entsprechend gefühlten Distanz zu Ihrem ICH.
- II. Anschließend markieren, bei welchen Punkten Sie sich mehr Nähe wünschen oder Kontakte, die Sie in letzter Zeit vernachlässigt haben. Vielleicht sollen auch an einer Stelle noch weitere Punkte hinzukommen?
- III. Dort, wo Sie eine „Lücke“ oder zu viel Distanz erkennen, können Sie nun etwas verändern!



Nun gilt es zu handeln

Mit welcher Strategie möchten Sie Ihr Netzwerk pflegen? Je nachdem ob es darum geht, das bestehende Netz besser zu festigen (Qualitätssteigerung) oder ob Sie eingeschlafene Kontakte (re-)aktivieren möchten, bieten sich verschiedene Möglichkeiten an.

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

LASSEN SIE SICH ETWAS EINFALLEN!