

Übung 25

Ihr persönliches soziales Netzwerk

Soziale Unterstützung mindert Belastung und Stress. Ihr soziales Netzwerk bedarf aber auch immer wieder der aktiven Pflege, um für alle Beteiligten nährend zu bleiben.

Nehmen Sie sich deshalb jetzt das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite und gönnen Sie sich die Zeit, sich Ihres eigenen sozialen Netzwerks bewusst zu werden. Tragen Sie von all den Menschen, die Ihnen lieb und wert sind, am besten jeweils die Namen mit der dazugehörigen Telefonnummer in die entsprechenden Quadranten ein.

Betrachten Sie in aller Ruhe Ihr eigenes soziales Netzwerk, damit Sie sehen können, wo Sie Erweiterungen oder Veränderungen vornehmen möchten.

Mit wem wünschen Sie sich in der nächsten Zeit mehr Kontakt?

In der nächsten Zeit wünsche ich mir mehr Kontakt mit:

1 _____

2 _____

3 _____

Wen möchten Sie heute noch anrufen?

Ich möchte heute noch anrufen:

1 _____

2 _____

3 _____