

## **Arbeitsblatt für „Meine sozialen Beziehungen“**

### **Schritt 1**

1. Suche nach Menschen, die einfach zuhören können, Menschen, von denen Du weißt, da findest Du Verständnis, Ermunterung und Ermutigung, wenn Du sprichst.
2. Suche nach Menschen, die Dich sachlich anerkennen, Menschen, die wissen, was Du beruflich machst; vielleicht BerufskollegInnen und Vorgesetzte, fachkompetente Leute, welche die Feinheiten Deines Sach- und Fachgebietes kennen und Dich anerkennen.
3. Suche nach Menschen, die Dich sachlich herausfordern, nach Menschen, die Dir neue Aufgaben stellen, sich kritisch mit Dir auseinandersetzen, die mithelfen, dass Du sachlich und fachlich nicht stehen bleibst; Menschen, bei denen Du in der Auseinandersetzung mit ihnen Deine Sach- und Fachkompetenz verbessern kannst.
4. Suche nach Menschen, die Dich emotional unterstützen, bei denen Du nicht anders sein musst, als Du wirklich bist; Menschen, bei denen Du verlässlich spüren kannst, dass Du ihnen einfach als Du selber wichtig bist, dass sie zu Dir halten und Du Deine Gefühle nicht vor ihnen verstecken musst.
5. Suche nach Menschen, die Dich emotional herausfordern, die sich auf der Gefühlsebene kritisch mit Dir auseinandersetzen, die Dir nicht nur Unterstützung anbieten, sondern Dir darüber hinaus Impulse vermitteln, die für Dein persönliches Wachstum förderlich sind; Menschen, die Dir vielleicht Fragen stellen, vor denen Du Dich selbst schützen möchtest, die durch große Nähe zu Dir auch viel Mut und Ehrlichkeit Dir gegenüber aufbringen.
6. Suche Menschen, die mit Dir eine ähnliche soziale Wirklichkeit teilen, die aus ähnlichen Lebenssituationen heraus, aus ähnlichen Lebenserfahrungen heraus ähnliche Werte, Werthaltungen, soziale Normen, Weltanschauungen wie Du haben.

### **Fragen:**

Was fällt Dir auf?

Findest Du „Anhäufungen“?

Gibt es Lücken in Deinem sozialen Netz?

### **Aufgabe!**

Schreibe die Namen jener Menschen, denen Du die Qualitäten 4 und/oder 5 zugeordnet hast, mit ihrer Adresse und Telefonnummer versehen zu Hause auf ein separates Blatt und lege dieses an jenen Ort, wo Du wichtige persönliche Dokumente aufbewahrst. So kannst Du in schwierigen Zeiten jederzeit darauf zurückgreifen.

## **Schritt 2 a**

Was würden jene Menschen, deren Namen Du bis jetzt niedergeschrieben hast, Dir für Qualitäten zuordnen? Was denkst Du, was vermutest Du?

## **Schritt 2 b**

Suche nach Menschen, die Du auch kennst, mit denen Du Dich häufig oder ab und zu triffst, mit denen Du sprichst, denen Du begegnest, denen Du jedoch keine der sechs obigen Qualitäten zuordnen konntest.

Suche nach Menschen, denen Du keine der sechs obigen Qualitäten zuordnen konntest, die jedoch Dir – falls sie selbst diese Übung machen würden – eine oder mehrere der obigen sechs Qualitäten zuordnen würden; Menschen, denen Du gibst, für die Du etwas bedeutest, die bei Dir Hilfe und Unterstützung finden können.

Suche nach Menschen, die heute noch leben – auch wenn Du vielleicht nicht mehr weißt wo – und denen Du eben keine der sechs obigen Qualitäten zuordnen konntest; Menschen, welchen Du in früheren Zeiten Deines Lebens jedoch eine der sechs obigen Qualitäten hättest zuordnen können. Es spielt keine Rolle, warum der einstmals gute Kontakt zu ihnen sich verändert hat oder abgebrochen ist.

Suche nach Menschen, denen Du keine der sechs obigen Qualitäten zuordnen konntest, von denen Du jedoch in irgendeiner Form hie und da oder häufig Kraft bekommst.

Suche nach Menschen, denen Du keine der sechs obigen Qualitäten zuordnen konntest, die Dir jedoch im Leben praktische Hilfen bieten, Dir das Bewältigen Deines Alltages in irgendeiner Form erleichtern.

## **Fragen:**

Welche dieser Menschen könnten vielleicht zu Deinem zukünftigen tragfähigeren sozialen Netz gehören, auch wenn es vielleicht ein Stück Mut und Arbeit Deinerseits voraussetzen würde?

Bei welchen Menschen wirst Du welche Schritte wann unternehmen, um sie in Dein zukünftiges soziales Netz einflechten zu können?