

Netzwerk und soziale Beziehungen

Warum du aktiv soziale Beziehungen pflegen solltest

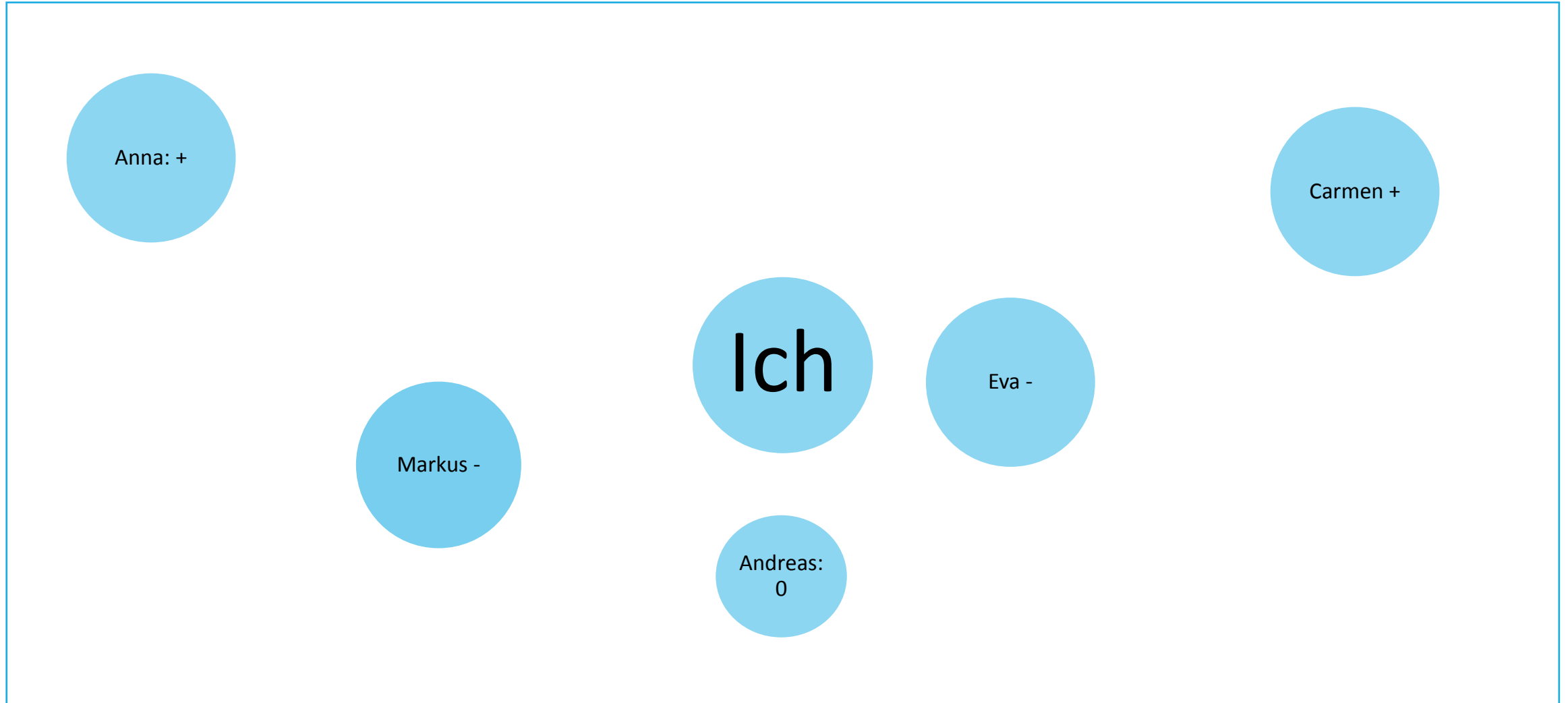
- Beziehungen entstehen meist durch Zufall – Arbeitsplatz, Studium etc.
- Beziehungen beeinflussen unsere Lebensqualität enorm
- Du gewinnst an Selbstmächtigkeit und Selbstvertrauen



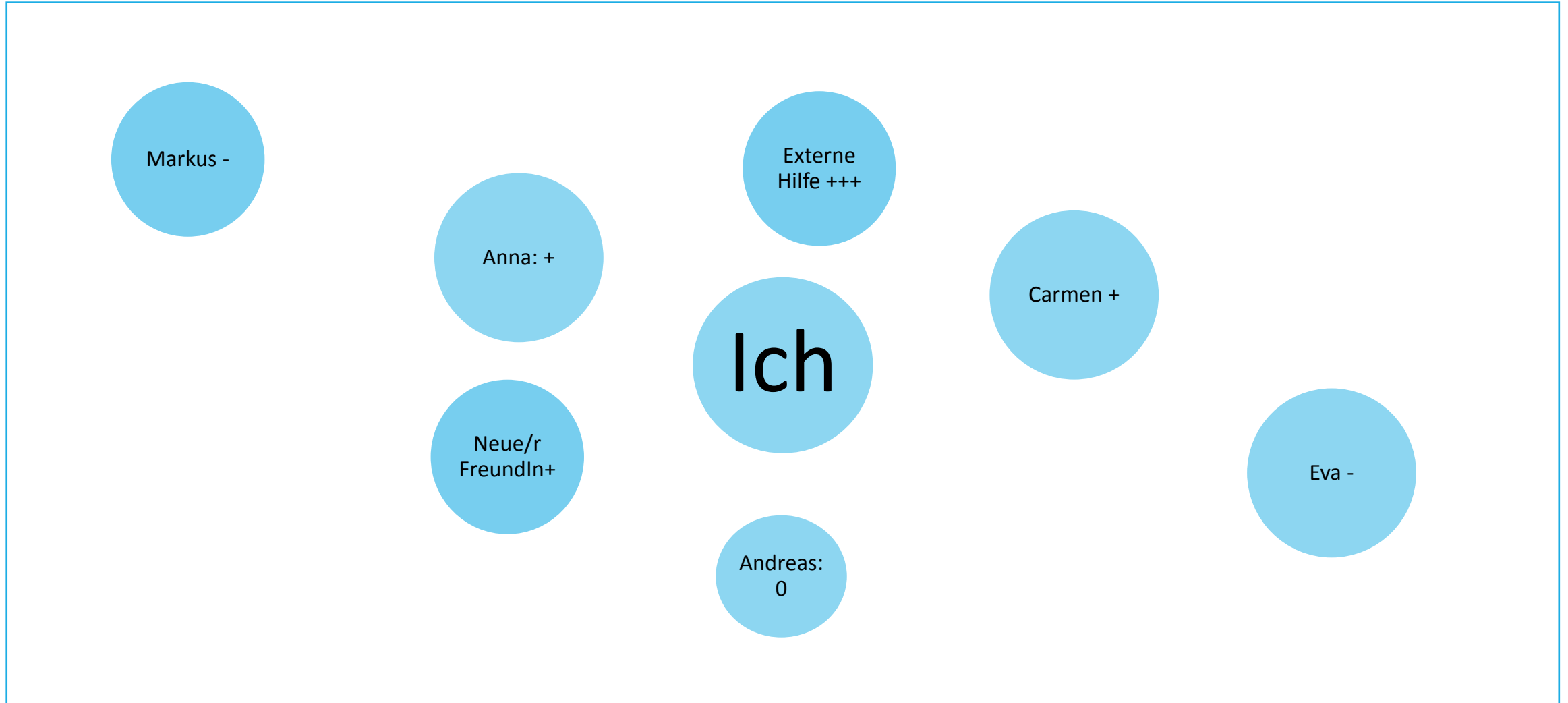
Netzwerkanalyse

- Pflege ich hilfreiche Kontakte zu Menschen?
- Welche Kontakte schaden mir oder sind neutral?
- Setze für jeden Menschen eine Kreis
 - Energiequelle: +
 - Energieneutral: 0
 - Energieräuber: -
- Wie intensiv sind die Kontakte?
 - Näher oder weiter weg

Ist-Situation - Beispiel



Soll-Situation - Beispiel



Soziale Reflexion

- Welchen Kontakten sollte ich mehr Zeit widmen?
- Welche Kontakte sollte ich nicht fördern?
- Welchen Kontakten sollte ich weniger oder gar keine Zeit widmen?



Möglichkeiten der Distanz

- Örtliche Distanz – weniger persönliche Treffen
- Zeitliche Distanz – seltener treffen
- Inhaltliche Distanz – auf der Sachebene bleiben
- Endgültige Trennung



Übung Netzwerk Ist-Situation



Übung Netzwerk Soll-Situation

