

## Übung – Soziale Unterstützung

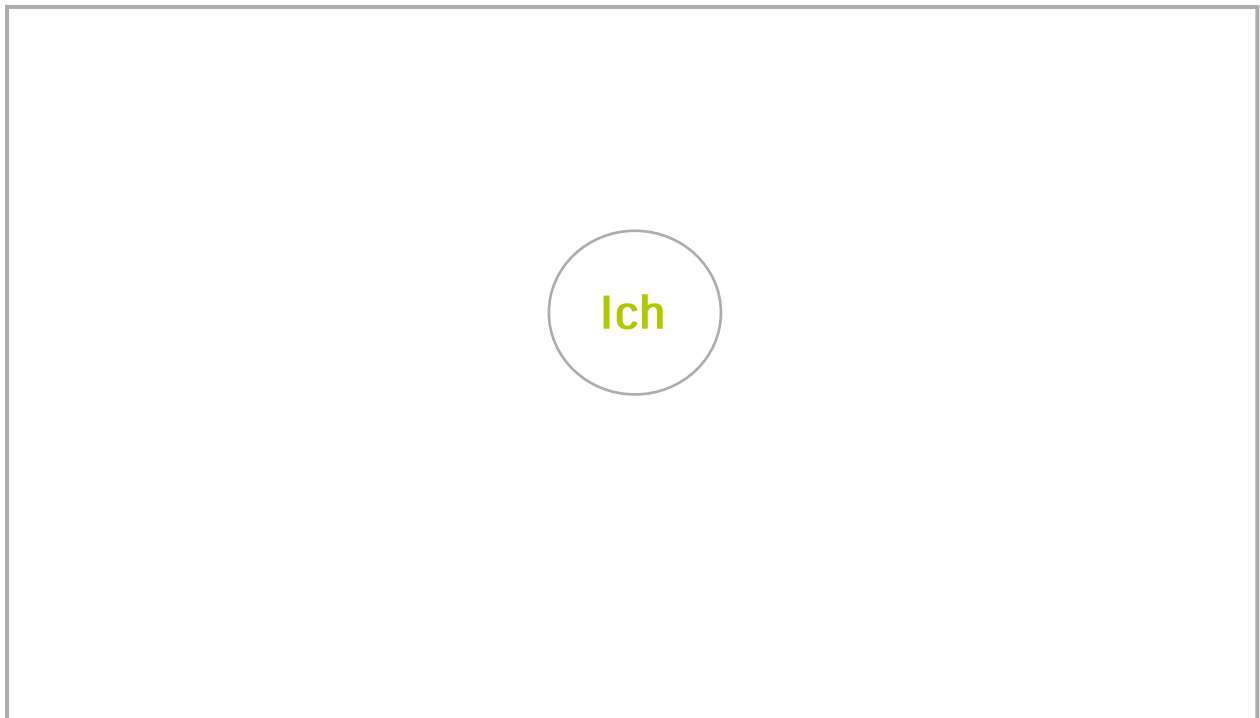
---

### Ziel

Diese Übung hilft zu veranschaulichen, wie Ihr aktuelles soziales Netzwerk aussieht und ob Sie etwas daran ändern möchten.

### Vorgehen

Zeichnen Sie Ihr persönliches soziales Netz. Sie befinden sich in diesem sozialen Netz in der Mitte. Ergänzen Sie nun die Menschen, von denen Sie in Ihrem Leben umgeben sind, indem Sie weitere Kreise hinzufügen. Sie können dabei die Größe und die Position des Kreises variieren, je nachdem, welche Rolle die Personen in Ihrem Leben einnehmen und wie nahe Sie sich sind.



### Reflexion

Betrachten Sie anschließend Ihr Netzwerk. Gibt es etwas, das Sie gerne verändern möchten? Möchten Sie vielleicht mehr Zeit mit bestimmten Menschen verbringen oder eingeschlafene Kontakte wiederaufleben lassen? Falls ja, was könnten Sie dafür tun? Notieren Sie im Folgenden konkrete Vorschläge, wie Sie Ihr soziales Netz verändern könnten.

- 
- 
- 
- 
- 
- 

### Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de