

Netzwerkkarte

Soziale Kontakte pflegen

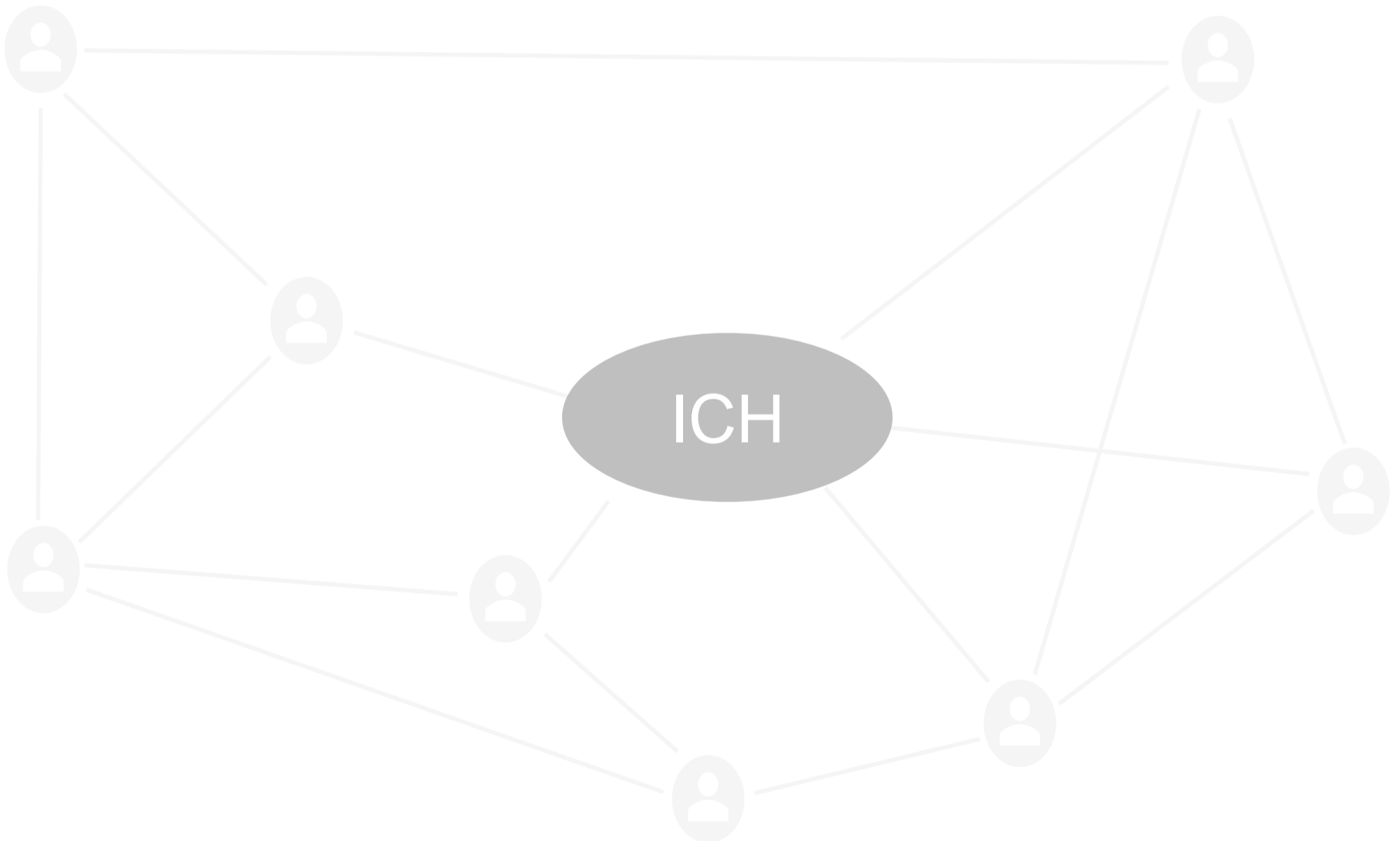


Gute und stabile soziale Beziehungen geben dir Rückhalt. Das Veranschaulichen deines **sozialen Netzwerkes** hilft dabei ...



- wichtige und **wohltuende Beziehungen** zu identifizieren und diese zu fördern.
- sich ein **stabiles** und verlässliches **Netzwerk** aufzubauen.

1. Identifizieren wichtige Personen in deinem Umfeld.
2. Bilde die Art, die Stärke und die Nähe der Beziehung mit den Personen ab.
3. Kennzeichne die Kontakte, die du vertiefen möchtest, mit einem „+“ und solche, die du reduzieren möchtest, mit einem „-“.
4. Sieh dir die Empfehlungen zum Pflegen sozialer Kontakte an und überlege, inwiefern du diese in dein Leben integrieren kannst und willst.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!

BASF
We create chemistry