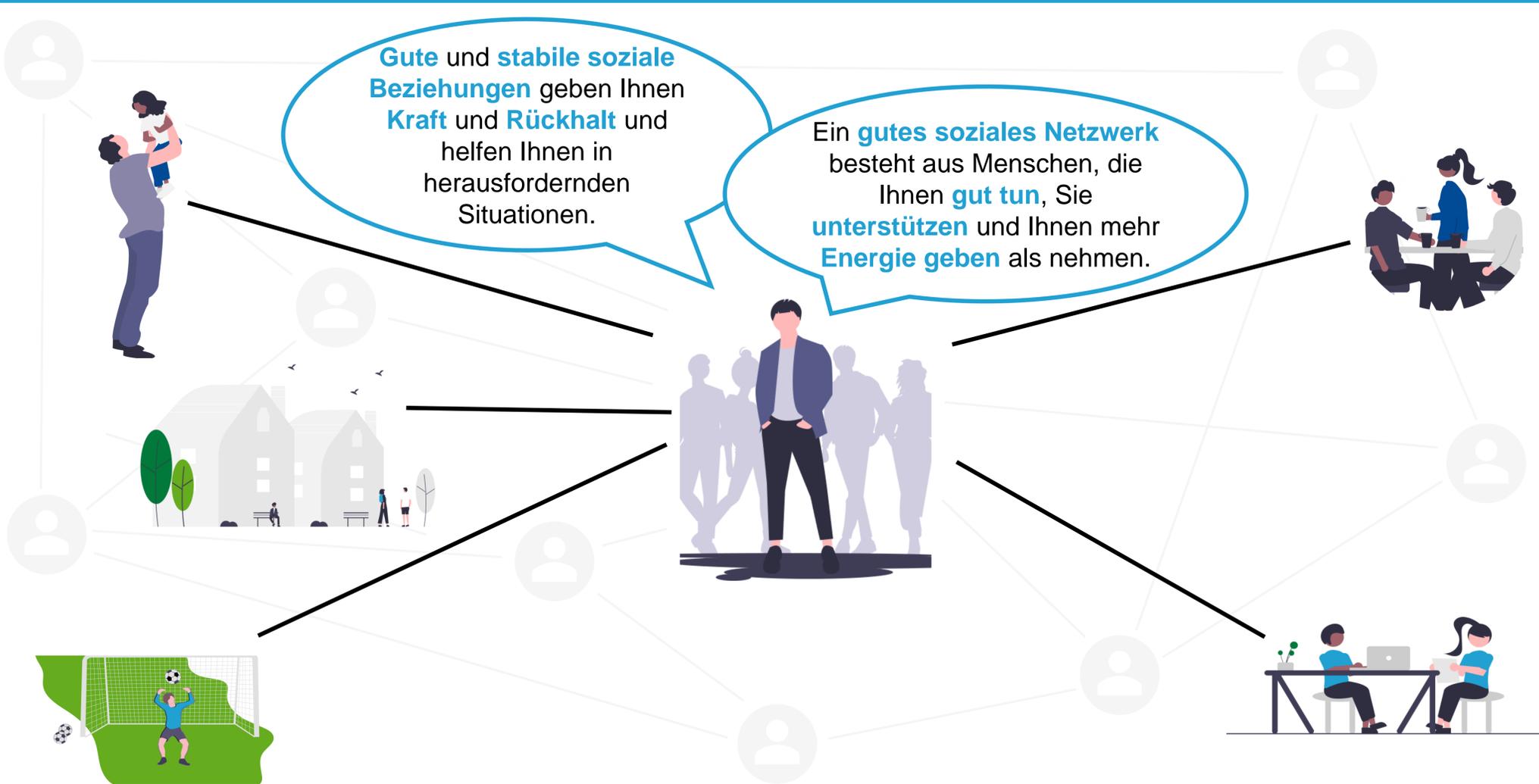


# Soziale Kontakte pflegen – Eigenes Netzwerk stärken und nutzen.



## Tipps, um Ihre sozialen Kontakte zu pflegen:

☛ Halten Sie Ihr **soziales Netz aufrecht** und **stärken** Sie **wohltuende Beziehungen**, indem Sie...

- ...im Austausch an vorherige Gespräche anknüpfen
- ...sich gegenseitiges Feedback und Lob aussprechen
- ...sich wichtigen Personen in Ihrem Leben gegenüber großzügig verhalten
- ...an wichtige Ereignisse im Leben des anderen denken (z.B. den Geburtstag)



- ...sich regelmäßig beieinander melden
- ...gemeinsame Erlebnisse teilen
- ...Vertrauen schenken und verlässlich sind
- ...Fehler verzeihen



☛ Machen Sie sich Ihr **soziales Netzwerk sichtbar**, um **wichtige Beziehungen zu identifizieren** und **zu fördern** und sich so ein stabiles und verlässliches Netzwerk aufzubauen. Eine Vorlage inklusive Anleitung für Ihre **persönliche „Netzwerkkarte“** finden Sie unter: <https://gesund-ms.basf.com/de/resilienz-tipps>.



Thorsten Winkler  
thorsten.winkler@basf.com



**BASF**  
We create chemistry