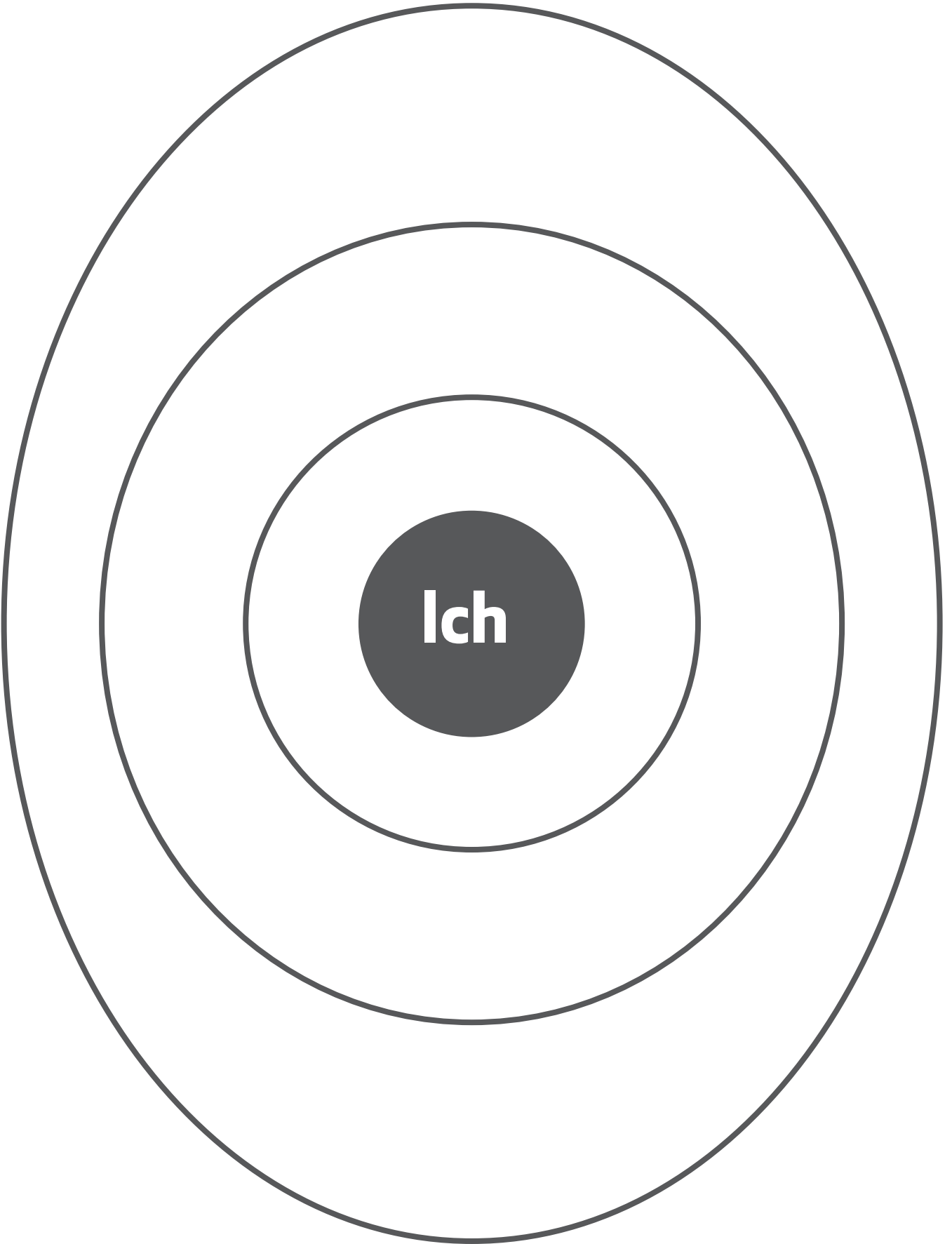


MEIN BEZIEHUNGSNETZ

Der Mensch ist keine Insel. Wir sind geprägt von unseren sozialen Bezügen. Vergegenwärtige dir die Beziehungen, in denen du lebst. Diese »Momentaufnahme« des Ist-Zustandes kann das Fundament zeigen, auf dem du stehst, aber auch die Qualität der Beziehungen in den Blick nehmen.

- Nimm dir ein leeres Blatt Papier und sammle in einem ersten Schritt die Namen der Menschen, die momentan in deinem Leben eine Rolle spielen. Das können Familienmitglieder sein, Klassenkameraden, Freundinnen aus anderen Bereichen ... Mit welchen Personen stehst du in einer intensiven – negativ oder positiv – Beziehung? Mit welchen Personen hättest du gern mehr Kontakt? Welche Personen sind dir eigentlich gleichgültig?
- Zeichne die Personen in das Beziehungsnetzwerk ein. Du stehst in der Mitte. Im inneren Kreis sind die Personen, die dir nahe sind. In dem mittleren Kreis sind die Personen, zu denen du gern mehr Kontakt hättest, und in dem Außenkreis die Personen, die emotional wenig Bedeutung haben. Markiere auch, vielleicht farbig, welche Beziehungen positiv und welche negativ für dich sind.
- Warum stehen dir manche Menschen nahe oder fern? Liegt es an fehlenden Gelegenheiten, sie näher kennenzulernen oder willst du es nicht? Stehen dir Menschen nahe wegen ihres Charakters oder weil ihr einfach die gleichen Freunde habt? Gibt es Konflikte, die zu klären sind ...?



Ich