

## Wie geht es mir mit meinem Beziehungsnetzwerk?



Du brauchst ein Blatt Papier und einen Stift.  
Male einen Kreis für dich selbst auf das Papier.

Gruppiere um dich herum Kreise mit den für dich wichtigen Personen und Gruppen. Dabei gilt: Großer Kreis, naher Kreis = wichtiger für mich als kleiner Kreis, weiter weg

Wenn du magst, schreibe jeweils dazu, welche deiner Bedürfnisse du im Kontakt mit den Personen/Gruppen erfüllst.

Spüre pro Person in dich hinein und markiere die Qualität der Verbindung:

- + + Verbindung stärkt mich
- - Verbindung zieht mir Energie
- + - neutrale Verbindung

Welche Verbindung möchtest du so beibehalten? Welche Verbindung stärken? Welche verringern? Welche neue Verbindung möchtest du aufbauen?

Sammele Ideen: Was kannst du jeweils dafür tun? Vielleicht magst du dich mit einem anderen Menschen darüber austauschen?



Beziehungs-Check

# Wie geht es mir mit meinem Beziehungsnetzwerk?

- ++ Verbindung stärkt mich
- Verbindung zieht mir Energie
- + - neutrale Verbindung

