

Posten 4 – Soziales Netz

Warum diese Übung wichtig ist:

Der Mensch ist ein soziales Wesen – Beziehungen geben uns Halt, Sicherheit und Orientierung. Das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein, stärkt unsere psychische Gesundheit. Ein unterstützendes soziales Netz wirkt wie ein Schutzschirm in schwierigen Zeiten. Wichtig ist dabei nicht nur die Beziehung zu anderen Menschen, sondern auch zu sich selbst sowie zu Gruppen und größeren Systemen. Wer sich seiner externen Ressourcen bewusst ist und sie auch nutzt, kann Krisen besser bewältigen.

Arbeitsauftrag – „Mein Unterstützungsnetz“

1. Überlege, in welchen Lebensbereichen du Unterstützung bekommst oder bekommen könntest: von einzelnen Personen, Gruppen (z. B. Familie, Verein), Institutionen (z. B. Arbeitsgeberin, Elternberatung) oder auch durch deine eigene innere Stärke.
2. Notiere in der Mitte eines Blattes deinen Namen oder zeichne dich als Figur.
3. Darum herum platzierst du (wie bei einer Mindmap oder Spinnennetz) alle Personen oder Gruppen, die dich unterstützen oder stärken.
4. Verbinde dich mit diesen Unterstützungsquellen durch Linien. Schreibe an jede Linie, wie genau dich diese Person oder Gruppe unterstützt (z. B. zuhören, helfen, motivieren, informieren).
5. Ergänze auch, welche dieser Ressourcen du häufiger nutzen möchtest oder könntest.

Reflexionsfragen:

- Welche Unterstützung nutze ich bereits?
- Welche steht mir zur Verfügung, die ich bisher kaum nutze?
- Was kann ich selbst tun, um mein soziales Netz zu pflegen und zu stärken