

Netzwerkkarte VIP

Familie

Freunde



Profis

Arbeit

Arbeiten mit der Netzwerkkarte

Sie betrachten Ihr Netzwerk von der Mitte der Karte wo „ich“ steht. Von dieser Position aus nehmen Sie wahr, mit wem Sie zusammenleben, sprechen, sich austauschen, Kontakt halten. In den vier Vierteln tragen Sie dann mit einem Kreuz und Namen die Personen ein.

Familie:

Zunächst einmal überlegen Sie, wer in Ihrer Familie Ihnen wie nahe steht. Sie tragen jede Person mit einem X und Namen in dieses Feld ein. Je näher Ihnen jemand ist, desto näher tragen Sie diesen Namen ein bei „ich“. Denken Sie bei der Familie nicht nur an die Personen, die mit Ihnen im Haushalt leben. Es gibt da noch Onkel und Tanten, vielleicht auch so manche „Schwarze Schafe“.

Freunde:

Dann wenden Sie sich den anderen Feldern zu. Welche Freunde fallen Ihnen ein? Gibt es Freunde in räumlicher Nähe, aber auch welche, die weit weg wohnen? Zu welchen Menschen haben Sie eher selten Kontakt, dafür aber um so intensiver. Welche Freundschaften haben Sie beendet oder sind einfach verschwunden und könnten wiederbelebt werden. In welchen Vereinen und Gruppen existieren auch Freunde?

Arbeit:

Mit welchen ArbeitskollegInnen arbeiten Sie zusammen? Ihre Vorgesetzten, Ihre Mitarbeiter... Vielleicht gibt es auch Kollegen an anderen Standorten, mit denen Sie mehr telefonieren.

Profis:

Bei den Profis tagen Sie ein, wer sonst noch zum sozialen Netzwerk gehört. Ihre Ärzte, Lehrer, Ausbilder, Fitnesstrainerin, Therapeuten und sonstige Personen, deren Hilfe und Unterstützung Sie in Anspruch nehmen.

Auswertung:

Jetzt schauen Sie sich Ihre Netzwerkkarte an. In welchen Bereichen gibt es viele Personen, die Ihnen nahestehen?

Wie zufrieden sind Sie selber mit Ihrem Netzwerk bei einer Skala von 1 bis 10? Zehn heißt: Ich bin super zufrieden! Es kann nicht besser sein! Eins hieße: Da ist niemand, mit dem ich verbunden bin und das macht mich total unglücklich. Wo ordnen Sie sich ein? Wenden Sie sich noch einmal allen Bereichen zu. Stellen Sie Unterschiede fest? Gibt es vielleicht sehr viele Arbeitskollegen oder Freunde und dafür kaum Familie?

Oder Sie haben viele enge Familienangehörige aber kaum Freunde?

Schauen Sie sich alle Personen an, die Ihnen ganz nahe stehen. Empfinden Sie Freude oder Dankbarkeit?

Sie können auch alle Personen betrachten, die ganz außen stehen. Haben die dort ihren erwünschten Platz? Möchten Sie manche Personen näher haben oder lieber weiter weg?

Die nächsten Schritte:

Wenn Sie zufrieden sind mit Ihrer Netzwerkkarte, dann ist weiter nichts zu tun. Wenn Sie auf der Skala aber in einem Bereich sind, der Sie unzufrieden macht, dann können Sie überlegen, mit welchen Schritten Sie auf Ihrer Skala etwas zufriedener werden.

Welche Beziehung bereitet Ihnen die größte Sorge?
Mit wem möchten Sie mehr Kontakt und wie können Sie das erreichen?
Warten Sie auf ein Signal oder möchten Sie selber ein Signal setzen?
Welchen Menschen könnten Sie überraschen?
Mit wem müssten Sie dringend mal etwas klären?

Mit manchen Menschen stehen wir im Konflikt oder befinden uns im Schweigen. Manche Beziehungen sind ungeklärt und warten auf Klärung. Das kostet Energie! Energie, die Sie vielleicht nicht übrig haben. Was können Sie selber machen, damit es eine Verbesserung gibt. Warten Sie nicht, sondern gestalten Sie selber!

Ein Ideenpool

Schreiben Sie allen einen Gruß – ohne Grund, nur weil Sie sich freuen!
Laden Sie jemanden ein, der vielleicht gar nicht damit rechnet!
Bringen Sie Menschen aus Ihrem Netzwerk zusammen, die sich bislang noch nicht kennen, aber wo es hilfreich und nützlich wäre!
Bedenken Sie mal stärker den Familienbereich und in einem anderen Monat die Freunde!
Setzen Sie Schwerpunkte im Kontaktaufnehmen und gestalten Sie!