

# GLÜCKSMOMENTE.

## Das soziale Umfeld.

### Warum ist es wichtig, ein positives soziales Netz zu kultivieren?

Menschen sind Gemeinschaftstiere und zusammen am glücklichsten. Das liegt daran, dass soziale Kontakte dabei helfen mit schwierigen Situationen umzugehen. Auf der anderen Seite werden auch Glückshormone bei der Pflege tiefer sozialer Beziehungen ausgeschüttet.



### Kreis soziales Netz.

In dieser Übung erstellst du eine visuelle Darstellung deines sozialen Netzwerks. So bekommst du einen Überblick über deine Beziehungen und findest Möglichkeiten, dein Umfeld positiver zu gestalten. Dabei erkennst du vielleicht, welche Beziehungen dir besonders wichtig sind und bei welchen Menschen du möglicherweise etwas verändern möchtest.

#### Anleitung.

- 1. Kreis der Vertrauten:** Trage hier die Personen ein, die dir besonders nahe stehen und mit denen du am meisten teilst (z. B. enge Freunde und Verwandte).
- 2. Kreis der Freunde:** Trage hier die Personen ein, mit denen du in gutem Kontakt stehst und gerne Zeit verbringst.
- 3. Kreis der Bekannten:** Trage hier die Namen der Personen ein, die du zwar kennst, aber mit denen du nur selten oder nur oberflächlich in Kontakt stehst.

Platziere neben jedem Namen eine der folgenden fünf Markierungen:

- ++** Ich möchte diese Beziehung stark priorisieren.
- +** Ich möchte diese Beziehung ausbauen.
- =** Ich möchte diese Beziehung so beibehalten.
- Ich möchte diese Beziehung abbauen.
- Ich möchte diese Beziehung abbrechen.

Überlege dir anschließend, wie du die gewünschten Veränderungen in deinen Beziehungen konkret umsetzen kannst, und notiere dir deine Ideen.



# GLÜCKSMOMENTE. Das soziale Umfeld.

## Kreis soziales Netz.

