

## Netzwerk

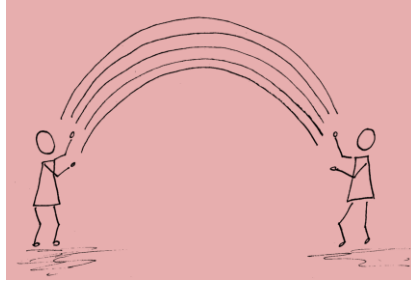
**Was es sein kann:** wohltuende und stabile Kontakte aufbauen und pflegen, denn mit den Fähigkeiten und Liebenswürdigkeiten der anderen Menschen, mit denen ich verbunden bin, gelingt mir alles im Leben viel leichter



© Anke Sundermeier / pixabay.com

Die meisten Menschen brauchen soziale Kontakte: Familie, Freund\*innen, Bekannte, Mitschüler\*innen, Nachbar\*innen, Trainer\*innen, Lehrer\*innen, Sport-Team, Friseur\*in, u.v.a. Mit so vielen Menschen verbindet dich etwas und du kannst dich an sie wenden. Wichtig für ein Netzwerk sind die Beziehungen zu Menschen, denen du vertraust, die dich in Krisen unterstützen und hilfsbereit sind. So ein Netz will gepflegt und immer wieder neu ausgeworfen werden. Du willst anderen helfen, wenn sie dich brauchen und umgekehrt. Das funktioniert nicht mit Menschen, die immer nur nehmen.

Starke Verbindungen schaffen ein Sicherheitsgefühl: „... with a little help from my friends“.



**Welche Menschen gehören zu meinem Netzwerk?**

**Wen möchte ich gerne noch dabei haben?**

