

Sozialleben - Arbeitsblatt

Omid François Zamani

Das soziale Netzwerk sortieren

Hier geht es darum, sich die Menschen in seinem Leben im Detail anzuschauen und zu bewerten.

Was bringen sie mir eigentlich? **Geben oder nehmen sie Energie?** Und in welchem Zusammenhang, bei welchen meiner Bedürfnisse? Dies klingt auf den ersten Blick egoistisch. Es geht aber nur darum, sich dessen bewusst zu werden. Wie man die Beziehung dann gestaltet, kann man frei entscheiden. Stellt man fest, dass die pflegebedürftige Mutter mehr Energie kostet als sie bringt, kann man sich **bewusst entscheiden**, trotzdem Zeit mit ihr zu verbringen, weil das den eigenen Werten entspricht. Wichtig ist im Rahmen der Psychotherapie, dass man seine **psychischen Grundbedürfnisse** ausreichend versorgt, bevor man sich um andere kümmert.

Der zweite wichtige Punkt ist die **Ehrlichkeit**. Mit der Freundin aus Pflichtgefühl in das Phantasialand zu fahren birgt ein Risiko. Nämlich dass man die versteckte Unzufriedenheit ausstrahlt und damit auch der Freundin den Tag verdirbt. Gut gemeinte Unehrlichkeit in Beziehungen nimmt dem Partner die Chance, möglicherweise einen anderen Menschen kennen zu lernen, der besser zu ihm passt.

Nachdem Sie die Liste ausgefüllt haben, überlegen Sie sich bewusst, mit welchen Personen Sie **mehr oder weniger Zeit verbringen** möchten. Und überlegen Sie sich, bei welchen Beziehungen Sie **Entwicklungsanstöße** geben möchten.

Listen Sie hier gerne Menschen aus Ihrem Leben auf und füllen die daneben liegenden Spalten

Name	Dinge, die ich gerne mit der Person unternehme. Kann ich mit ihr Gefühle teilen und fühle mich verstanden?	Wie viel Zeit pro Woche tut der Kontakt mir im Schnitt gut, ab wann wird es anstrengend?	Hat die Person Potential für mehr? Könnte ich mich ihr gegenüber zum Beispiel mehr öffnen oder Aktivitäten vorschlagen?
------	--	--	---

Sozialleben - Arbeitsblatt

Omid François Zamani

Sozialleben - Arbeitsblatt

Omid François Zamani