

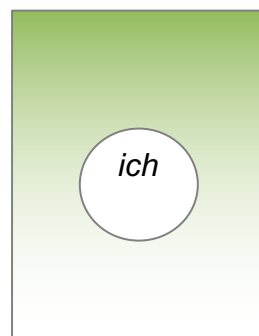
Übung „Netzwerk-Check“

Diese Übung unterstützt Sie dabei, eine der wichtigsten Kraftquellen zur Stärkung Ihres Bamboo, die Qualität Ihres sozialen Netzwerks, zu überprüfen und zu optimieren.



Schritt 1:

Nehmen Sie sich ein leeres DIN-A4-Blatt und zeichnen Sie – wie im folgenden Kasten dargestellt – einen „ICH“-Kreis, der Sie selbst symbolisieren soll.



Schritt 2:

Bitte überlegen Sie, mit welchen acht bis zwölf Personen in Ihrem Leben Sie so enge Kontakte pflegen, dass sie auf dieser Zeichnung zu sehen sein sollten.

Schritt 3:

Zeichnen Sie nun rund um Ihren Kreis weitere Kreise, die diese Personen symbolisieren, und halten Sie sich an folgende Darstellungskriterien:

- Nähe zum eigenen Kreis: Intensität der Zuneigung zu dieser Person (je näher, desto größer ist die Zuneigung)
- Farbe des Kreises: Häufigkeit der Kontakte (zum Beispiel grün – oft, gelb – durchschnittlich oft, rot – selten)
- Kreisgröße: ein gleichgroßer Kreis wie Ihr „Ich-Kreis“ für Gleichrangigkeit, größere oder kleinere Kreise für Über- bzw. Unterlegenheitsgefühl

Nachdem Sie alle Personen eingezeichnet haben, überlegen Sie bitte, welche dieser Personen für Sie wertvoll sind und eine Energiequelle darstellen, welche in Ihrer Energiebilanz neutral sind und welche zu den Energieräubern gezählt werden sollten. Versehen Sie die entsprechenden Kreise dazu mit folgenden Symbolen:

Energiequelle: +
Energieneutral: 0
Energieräuber: -

Checken Sie Ihr Netzwerk

Folgen Sie nun den Schritten 1 bis 3 und erstellen Sie ein Bild Ihres eigenen Netzwerks:



Auswertung

Betrachten Sie nun Ihr Bild und beantworten Sie sich folgende Fragen:

Pflege ich

- mehr nahe oder distanzierte,
- mehr gleichrangige, überlegene oder unterlegene,
- mehr häufige oder seltene,
- mehr berufliche oder private zwischenmenschliche Beziehungen?



Habe ich mehr Energieräuber oder Energiespender in meiner Nähe?

- Welche Erkenntnisse ziehe ich daraus?

- Welche Kontakte sollte ich fördern?

- Welchen Kontakten sollte ich mehr Zeit widmen?

- Welche Kontakte sollte ich nicht fördern?

-
- Welchen Kontakten sollte ich weniger oder gar keine Zeit widmen?

Im Vordergrund Ihrer Überlegungen sollten jene wertvollen Mitmenschen stehen, die Ihnen Kraft, Hoffnung und Energie geben. Diese Kontakte gilt es zu pflegen: Nehmen Sie sich Zeit für sie, laden Sie sie öfter ein, besuchen Sie sie wieder einmal und schöpfen Sie auf diese Weise immer wieder neue Kraft. Gerade in hektischen Zeiten erscheint es manchmal als zu zeitaufwändig und als zusätzliche Anstrengung, lohnt sich aber garantiert!

Achten Sie auch darauf, dass Sie nicht plötzlich nur noch berufliche Kontakte haben! Es ist oft weniger entspannend, mit Geschäftskontakten die Zeit zu verbringen, nur mit Ihren privaten Freunden können Sie auch einmal ein Treffen in sehr legerer Kleidung und vollkommen ungeschminkt genießen und sich ganz so geben, wie Sie sind.

Erlauben Sie sich, darüber nachzudenken, ob es in Ordnung ist, einen Kontakt, der sich als Energieräuber herausstellt, seltener anzurufen und weniger in Ihr Leben einzubinden, als bisher. Sicher wollen Sie auch für diese Menschen da sein, vor allem, wenn Sie schon länger mit Ihnen befreundet sind. Sie müssen ja auch nicht den Kontakt komplett abbrechen, aber Sie sollten insgesamt auf Energiebalance achten, sonst haben Sie schnell nicht mehr genug Kraft - weder für Sie selbst, noch für den anderen!

Wir können uns unsere Freunde schließlich aussuchen, das ist der große Unterschied zur Familie – die sucht man sich nicht aus. Und natürlich können Sie auch innerhalb der Familie den Kontakt zu jenen Menschen verstärkt fördern, die Ihnen mehr bedeuten und mehr Energie geben. Sie dürfen und sollen dabei auf sich achten und einen gesunden Egoismus an den Tag legen, bei dem Sie sich an Ihren eigenen Bedürfnissen orientieren, ohne dabei die anderen zu vergessen.

Stellen Sie jetzt das Arbeitsblatt fertig: Verbinden Sie in Ihrer Grafik die Kreise jener wertvollen förderungswerten Freunde und Menschen mit dem „ICH“-Kreis in der Mitte, um grafisch festzuhalten, welche Kontakte Sie fördern wollen. Halten Sie fest, was Sie beibehalten wollen und was Sie verändern oder verstärken möchten.



