

Aktivierung meines Netzwerks



Für alle, die trotz Abstand verbunden bleiben möchten

Jeder von uns hat die Verantwortung, mit seinem Verhalten die Verbreitung von Corona zu minimieren. Dabei hilft vor allem eins: Abstand zu anderen Personen zu halten und die sozialen Kontakte auf ein Minimum zu reduzieren.

Als soziale Wesen ist dies besonders schwer und umso schwieriger, da wir unsere Lieben gerade in Krisenzeiten brauchen, um Halt und Sicherheit zu bekommen.

Wie wir Abstand halten können und dennoch miteinander verbunden bleiben können, zeigt die folgende Übung.



Was brauche ich?

Papier und Stifte, Post it's, DIN A3 Papier oder anderes größeres Papier



Wie geht's?

1. Schritt:

Schreiben Sie auf Post it's die Namen aller Personen auf, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind oder eine Rolle für Sie spielen und die nicht mit Ihnen zusammenwohnen. Benutzen Sie für jeden Namen ein Post it.

2. Schritt:

- ⇒ Zeichnen Sie sich auf ein DIN A3 Papier ein Kreisdiagramm mit drei ineinander liegenden Kreisen (innerer, mittlerer, äußerer Kreis). Schreiben Sie Ihren eigenen Namen in die Mitte des inneren Kreises.
- ⇒ Übertragen Sie alle Post it's mit den Namen in das Kreisdiagramm.
- ⇒ Die Personen, zu denen Sie eine besondere Nähe oder Verbindung spüren, sind im Zentrum bzw. in dem inneren Kreis abzubilden.
- ⇒ Die Personen, mit denen Sie weniger eng verbunden sind, positionieren Sie weiter außen im Kreis (mittlerer bzw. äußerer Kreis).

3. Schritt:

Betrachten Sie die Anordnung der Personen in Ihrem Kreisdiagramm. Ist diese stimmig oder müssen Sie ggf. einige Positionierungen verschieben?

4. Schritt:

Bestimmen Sie nun, welche Personen für Sie in der aktuellen Situation eine emotionale und mentale Unterstützung sein könnten bzw. welche Personen Optimismus verbreiten. Überlegen Sie, welchen Personen Sie selber (mehr) Unterstützung anbieten möchten? Übertragen Sie die Ergebnisse in eine Übersicht und halten Sie fest, wann und wie Sie diese Personen kontaktieren möchten, bzw. welche Kontaktfrequenz Ihnen momentan gut tut.



Beispiel

Meine Kontaktübersicht

Wen kann ich kontaktieren, wenn ich über meine Ängste und Sorgen sprechen möchte?	Wen kann ich kontaktieren, wenn ich mal wieder positive Energie benötige und lachen will? Wer bringt Optimismus in mein Leben?	Wem kann ich meine Unterstützung anbieten und wen möchte ich einfach mal wieder kontaktieren, weil der letzte Kontakt schon zu lange her ist?
Mutti	Florian	Nachbarin
Tante Ingeborg	Heike	Frau Fischer
Meine Schwester	Anja	Annemarie
Sonja	Kerstin	
Lars		

Mein Kontaktplan

DATUM	KONTAKTNAME	KONTAKTART
Dienstag 23.03.2020	Lars	Lustige Karte versenden
Dienstag 23.03.2020	Sonja	Dankesbrief
Mittwoch, 24.03.2020	Kerstin	Anruf