

## Soziales Netz

1. Notiere die Menschen, die dir am nächsten stehen / deren Gesellschaft dir gut tut. Nimm dir dafür ruhig einige Minuten Zeit!
2. Überlege, was du an diesen Menschen schätzt / warum sie dir so wichtig sind. Notiere zu jedem Namen 1-2 Charakterzüge oder Verhaltensweisen!
3. Überlege in welchem Lebensbereich / welchen Zeiten in deinem (Corona- und Nicht-Corona-)Alltag du mit welchen von diesen Menschen Kontakt hast.
4. Nimm dir eine Sache vor: entweder, wie du einem dieser Menschen etwas Gutes tun kannst, oder, in welchen Zeiten im Alltag du dir noch Menschen wünschen würdest.
  - a. Wenn du das erste wählst: Setz einen Termin fest, wann du das umsetzt!
  - b. Wenn du das zweite wählst: Überleg dir einen Menschen, den du in diesem Lebensbereich dafür gewinnen könntest und nimm Kontakt auf.