

Checkup: soziale Kontakte

Sind Sie sich unsicher über die Güte Ihrer sozialen Kontakte und die Haltbarkeit Ihres persönlichen Netzes? Dann sollten Sie, um Klarheit zu gewinnen, eine Woche der Selbstbeobachtung einlegen. Nehmen Sie sich abends zehn Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen:

Wenn Sie die Fragen mit „ja“ beantworten können, färben Sie das Feld für den Tag „grün“ ein, falls Sie „nein“ sagen, geben Sie ihm die „rote“ Karte.

Soziale Kontakte	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Haben Sie heute an Ihrem Arbeitsplatz Gespräche über Privates geführt?							
Haben Sie einen Plan für Feierabend und Freizeit gemacht?							
Sieht er Begegnungen mit anderen Menschen vor - Veranstaltungsbesuch, gemeinsames Essen, Sport, Verein etc.?							
Haben Sie sich am Feierabend spontan zu Telefonaten oder Begegnungen mit anderen entschlossen?							
Gibt es einen festen, wiederkehrenden Termin für Vereinsaktivitäten oder sonstige Treffen mit anderen?							
Waren Sie heute Abend allein?							
Hätten Sie sich über eine Kontaktaufnahme durch andere gefreut?							
Hatten Sie heute die Gelegenheit, Probleme, die Sie auf dem Herzen haben, mit jemandem zu besprechen?							
War es der richtige Gesprächspartner?							
Haben Sie heute Kontaktangebote (Einladungen, Verabredungen) gehabt?							
Haben Sie heute Kontaktangebote gemacht?							
Wurden sie angenommen?							
Gibt es drei Menschen, denen Sie jetzt am Telefon den Vorschlag machen könnten, den morgigen Abend mit Ihnen zu verbringen?							