

Fragebogen: Freizeit und soziales Netz

Bitte gehen Sie Ihren Freundes- und Bekanntenkreis durch und beantworten Sie die folgenden Fragen. Tragen Sie den Namen der jeweiligen Person in die Zeilen ein oder kreuzen sie an keine/r:

	Freizeit und soziales Netz - Überlegen Sie:	Wer käme in Frage?	
A	Wen könnten Sie nachts um 3.00 Uhr anrufen, wenn Sie vor Sorgen nicht schlafen können?	...	keine/r
A	Mit wem könnten Sie über Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung sprechen?	...	keine/r
B	Mit wem könnten Sie „Pferde stehlen“ gehen?	...	keine/r
B	Mit wem könnten Sie eine Nacht durchtanzen?	...	keine/r
B	Mit wem könnten Sie es nach einem Schiffbruch auf einer einsamen Insel aushalten?	...	keine/r
B	Mit wem könnten Sie in die Sauna gehen?	...	keine/r
B	Mit wem könnten Sie einen schönen Sonnenuntergang genießen?	...	keine/r
A	Wen könnten Sie um eine Begleitung bei einer Trauerfeier bitten?	...	keine/r
A	Wen könnten Sie um Beistand oder Pflege bitten, wenn Sie krank werden?	...	keine/r
B	Mit wem könnten Sie über die gleichen Witze lachen?	...	keine/r
A	Bei wem könnten Sie eine Notunterkunft finden, wenn Ihre Wohnung ausbrennt?	...	keine/r
C	Wem haben Sie gesagt, dass Sie jederzeit für ihn/sie da sind?	...	keine/r
C	Wer dürfte sich bei Ihnen mal richtig ausheulen?	...	keine/r
C	Für wen würden Sie eine Woche Urlaub opfern, wenn er/sie in eine Lebenskrise gerät?	...	keine/r
C	Wen würden Sie in einem Notfall länger bei sich aufnehmen?	...	keine/r
C	Für wen würden Sie ein großes Fest organisieren?	...	keine/r

Zusatzfrage:

Jemand organisiert eine Überraschungsparty für Sie. Schreiben Sie die Namen der Gäste auf, über deren Erscheinen Sie sich besonders freuen würden:

Schauen Sie sich nun Ihr Ergebnis an.

Die Fragen, die mit **A** gekennzeichnet sind, testen Ihre Kontakte zu Menschen, von denen Sie etwas bekommen;
die mit **B** gekennzeichnet sind, testen Ihre Kontakte zu Menschen, mit denen Sie etwas teilen;
und die mit **C** gekennzeichnet sind, testen Ihre Kontakte zu Menschen, denen Sie etwas geben.

Betrachten Sie die Verteilung und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- Sind es dieselben Menschen, oder verschiedene, mit denen Sie teilen, von denen Sie profitieren, denen Sie etwas abgeben können?
- Sind es viele oder wenige?
- Stehen Ihnen auch Menschen für krisenhafte Situationen zur Verfügung?
- Sind darunter Menschen, die Sie schon lange kennen?
- Sind es eher Familienangehörige oder Freunde, die Sie selbst gewonnen haben?
- Sind es Menschen Ihres Geschlechts oder des anderen?
- Sind darunter viele Menschen, die nicht an Ihrem Wohnort leben?
- Sind darunter auch Menschen, die nicht aus Ihrem beruflichen Umfeld stammen?
- Hat die Zahl der Menschen, die Ihnen beim Ausfüllen des Fragebogens eingefallen sind, in den vergangenen Jahren eher zu- oder eher abgenommen? Woran liegt das?

Je mehr Menschen Sie in Ihrer Nähe und je mehr Berührungspunkte Sie mit Ihnen haben, desto dichter und stabiler ist das soziale Netz, das Sie bei Krisen in Beruf, Partnerschaft oder Krankheit auffangen kann.