

## Wochenprogramm Kontaktinitiative

Bitte beziehen Sie sich auf den Fragebogen „Freizeit und soziales Netz“, den Sie in der Gruppenarbeit ausgefüllt haben und auf Ihr erstes Kontaktdiagramm. Benutzen Sie die Namen und Kontakte, die Sie dort genannt haben und starten Sie eine Kontaktinitiative. Fangen Sie da an, wo Sie im Fragebogen „Soziale Kontakte“ der letzten Woche noch „grüne Bereiche“ hatten.

Beobachten Sie Ihre Erfahrungen bei den Kontaktaufnahmen während der Woche. Hatten Sie die richtigen Namen und neuen Kontaktfelder genannt? Wie fühlten Sie sich bei der Kontaktaufnahme? Wie waren die Reaktionen? Gibt es Potential für eine Weiterentwicklung? Haben Sie das Gefühl, es sind noch andere Personen und Kontakte notwendig/erwünscht? Aktualisieren Sie Ihr Kontaktdiagramm!

Wochenprogramm Kontaktinitiative	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Führen Sie heute an Ihrem Arbeitsplatz Gespräche über Privates!							
Zeigen Sie sich interessiert und offen für Aktivitäten anderer, suchen Sie Kontaktangebote (Einladungen, Verabredungen)!							
Machen Sie einen eigenen Plan/Vorschläge für Feierabend und Freizeit mit anderen Menschen - Veranstaltungsbesuch, gemeinsames Essen, Sport, Verein! Laden Sie Kollegen oder Freunde dazu ein!							
Verabreden Sie einen festen, wiederkehrenden Termin für Vereinsaktivitäten oder sonstige Treffen mit anderen!							
Rufen Sie am Feierabend spontan alte Freunde an, vereinbaren Sie ein Treffen zum Wiedersehen!							
Wählen Sie ganz bewusst einen Gesprächspartner aus, mit dem Sie Probleme, die Sie auf dem Herzen haben, besprechen wollen!							
Bestimmen Sie den für Sie wichtigsten Menschen, den Sie am Telefon den Vorschlag machen wollen, den morgigen Abend mit Ihnen zu verbringen!							