

Reflektiere hier deine Kontakte im engeren sozialen Umfeld, z.B. Familie, enge Freunde und im weiteren Umfeld, z.B. gute Bekannte, Kollegen, Mitarbeitern, Nachbarn...

Trage die Namen auf dem Diagramm ein und schätze direkt die Beziehungsstärke zu der jeweiligen Person ein.



PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

Trage in die Tabellen ein, wie du deine Kontakte einschätzt. Tut der Kontakt gut? Was schätzt du an der Beziehung? Was stört dich? Überlege ob du etwas verändern möchtest in eurer Beziehung.

- ✓ → Zufriedenstellender Kontakt
  - ✗ → Größere Abgrenzung von der Person oder Kontakt vollständig abbrechen
  - → Wunsch, den Kontakt zu intensivieren, zu verbessern, zu reaktivieren oder zu erneuern

## Engeres soziales Umfeld

## Weiteres soziales Umfeld