



Netzwerkkarte – Soziale Kontakte pflegen

Gute und stabile soziale Beziehungen geben Ihnen Rückhalt. Das Veranschaulichen Ihres sozialen Netzwerkes ...



hilft dabei,

- wichtige und wohltuende Beziehungen zu identifizieren und diese zu fördern.
- sich ein stabiles und verlässliches Netzwerk aufzubauen.



B fit e.V. – Verein für Sport & Gesundheit
Telefon: 02501 14 - 5750
Mail: info@b-fit-ms.com

B fit
B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Gestalten Sie Ihre **soziale Netzwerkkarte**.

1. Identifizieren Sie wichtige Personen in Ihrem Umfeld.
2. Bilden Sie die Art, die Stärke und die Nähe der Beziehung mit den Personen ab.
3. Kennzeichnen Sie Kontakte, die Sie vertiefen möchten, mit einem „+“ und solche, die Sie reduzieren möchten, mit einem „-“.

