

## Z.1 Beziehungen als Kraftquellen

Die Menschen um mich herum

oder

Das Beziehungs-Netz

Haben Mitmenschen Einfluss auf das berufliche Befinden?  
Positiv oder negativ?

1. **Erinnern Sie wichtige Menschen!** Versuchen Sie, durch das Anbringen von Namen oder Initialen wichtiger Menschen in die nebenstehenden Kreise die Nähe und somit die Intensität von deren Einfluss auf Ihr Befinden grafisch darzustellen. Je näher Ihnen ein Mensch steht, umso näher sollten Sie ihn an das „Ich“-Feld platzieren.
2. Erleben Sie den Einfluss, den eine Person auf Sie ausübt, als eine „**Kraftquelle**“ oder eher als „**Krafträuber**“? Durch verschiedenfarbige (z. B. grün für die Kraftquellen) oder verschieden dicke Linien, die Sie vom „Ich“ zu einer Person ziehen, können Sie sich veranschaulichen, wie Sie Ihr Beziehungs-Netz erleben.
3. **Achtsamkeit.** Lenken Sie bewusst Ihre Aufmerksamkeit auf die Beziehungen, in denen Sie Unterstützung erfahren. Wie geht es Ihnen damit?

### Tipp:

Verwenden Sie kleine Steine als Symbole für die Menschen um sich herum. So können Sie die Nähe einzelner Menschen zu sich variieren und beobachten, wen Sie dabei näher zu sich rücken oder von wem Sie Abstand gewinnen wollen. Dies kann für die Formulierung von Veränderungswünschen hilfreich sein, auf Konflikte in Beziehungen hindeuten oder Positives bewusst machen.

