

Netzwerkdimensionen

Segmente	Familie, Schule, Beruf, Ehrenamt, Freunde ...
Inhalt	Welcher Art sind meine sozialen Beziehungen? (Freundschaft, Kollegen / innen, Familie...) Welche sind vorrangig? Sind alle Segmente ausgefüllt? ...
Dichte	Wie viele Kontakte gibt es in meinem Netzwerk? Wie viele Männer? Wie viele Frauen? Wie viele verlässliche Beziehungen? ...
Erreichbarkeit	Wie schnell erreiche ich bei Bedarf einen Ansprechpartner? Kann ich jemanden auch nachts anrufen? ...
Passung	Kann mein augenblickliches Netzwerk Unterstützung bieten? Oder müsste ich andere Netzwerke aufsuchen / aufbauen? Passen die Größen der einzelnen Segmente? ...
Wechselseitigkeit	Gibt es in den Beziehungen in meinem Netzwerk eine Balance von Geben und Nehmen? Wo bin ich mehr gebend? Wo bin ich mehr nehmend? ...
Haltbarkeit	Halten die Beziehungen auch Rüttelstrecken und Krisen aus? Welche mehr? Welche weniger? ...
Helfer/ in	Von wem hole ich mir Rat? Die berühmte „Jauch-Frage“- Wen würde ich anrufen? Zu wem gehe ich, wenn ich mich in einer Krise befinde? An wen wende ich mich in Geldfragen? Veränderungen / Probleme mit Kind(ern), Partnern... – mit wem rede ich darüber? ...