

„Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns ganz genau kennen, und trotzdem zu uns halten.“

- Marie von Ebner-Eschenbach -

TAG 6
DAS NETZWERKPANORAMA
- DEINE KRAFTWERKE

Das soziale und familiäre Umfeld gehören zu den größten Kraftquellen oder Energieräubern.

NETZWERKPANORAMA

Das Netzwerkpanorama wird auch Beziehungsinventur genannt. In dieser Übung geht es darum, sich bewusst über die potenziellen Energieräuber und / oder -Geber zu werden.

Es geht nicht darum, alle Menschen aus dem Leben auszusortieren, die einem nicht gut tun. Es geht auch nicht darum, sich selbst über andere zu stellen oder sie zu verurteilen.

Viel mehr geht es um ein Bewusstsein darüber, wie genau das Umfeld aufgestellt ist und wie ein paar kleine und / oder große Veränderungen Einfluss auf das Leben nehmen können!

NETZWERKPANORAMA - ERKLÄRUNG - TEIL 1.

Der erste Schritt: Netzwerk aufzeichnen

Auf einem leeren Blatt Papier wird in die Mitte ein kleiner Kreis mit einem Gesicht gezeichnet. – Dieser Kreis bist Du.

Um den ersten Kreis kommt ein weiterer Kreis, welcher das nähere Umfeld repräsentiert. Und um diesen Kreis kommt ein weiterer Kreis, der wiederum Dein entfernteres Umfeld repräsentiert.

In die Kreise werden nun verschiedene Personen eingetragen, mit denen man im mehr oder weniger intensiven Kontakt steht. Es spielt im ersten Teil noch keine Rolle, ob diese Personen gut tun oder nicht.

Wichtig ist, dass im engeren Kreis die Personen vermerkt werden, mit denen man viel Zeit verbringt und die viel Aufmerksamkeit erhalten. Im Äußeren Kreis werden die Menschen aufgeführt mit denen man weniger Zeit verbringt und die weniger Aufmerksamkeit bekommen. Auch mit diesen Personen besteht ein regelmäßiger Kontakt.

NETZWERKPANORAMA - ERKLÄRUNG - TEIL 2.

Der zweite Schritt: Punkte verteilen

Im zweiten Schritt werden die Personen danach bewertet, wer gibt und wer nimmt Dir Energie.

Beachte: Dies hat nichts damit zu tun, wie sehr man eine Person mag, was sie für einen getan hat oder was für ein schweres Schicksal sie erlitten hat.

Neben jedem Namen sollen nun bis zu drei Plus oder Minus verteilt, je nach dem wie viel Energie Dir jemand raubt oder schenkt.

MERKSATZ

Du bist kein Opfer Deines Umfelds!

NETZWERKPANORAMA - ERKLÄRUNG - TEIL 3.

Der dritte Schritt: Veränderungen vornehmen

Im nächsten Schritt geht es darum, ein Stück Kontrolle zurück zu gewinnen und zu begreifen, dass man kein Opfer seines Umfelds ist.

Welche Veränderungen kann man vornehmen?

Wen könnte man aus dem äußeren Kreis in den inneren Kreis holen?

Oder wer bekommt zu viel Aufmerksamkeit und darf mal ein wenig zurück treten?

SCHATZKISTE

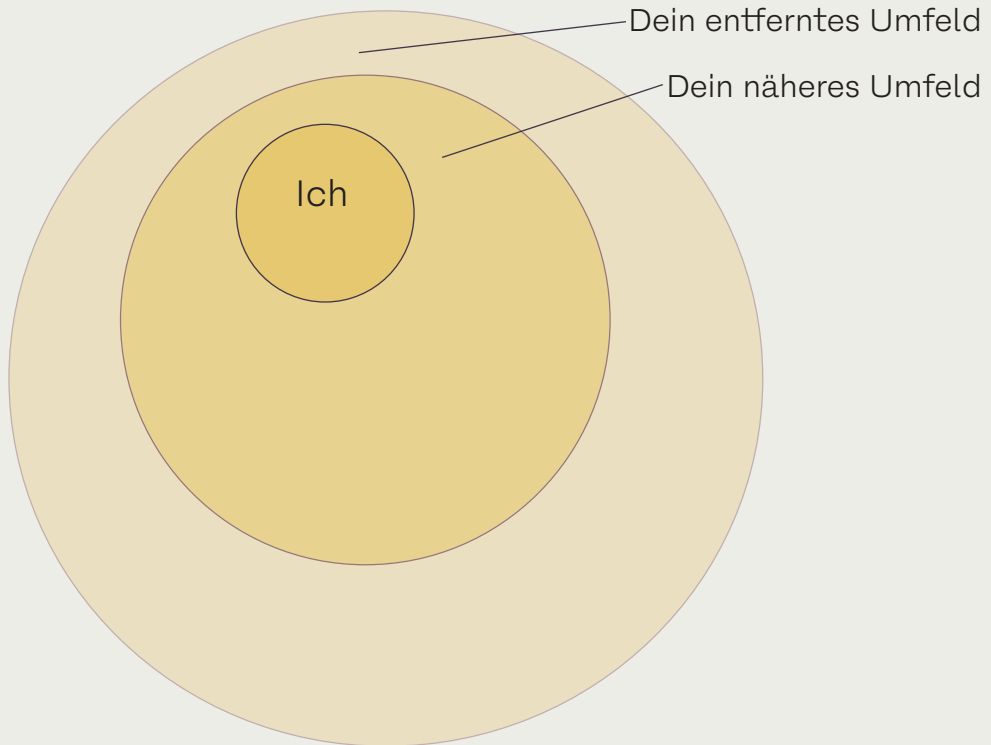
Das Netzwerkpanorama ist eine Momentaufnahme. In einem Monat wird es vermutlich ganz anders aussehen. Genau so soll es auch sein, denn das Leben ist im ständigen Fluss.

Mache diese Übung in regelmäßigen Abständen und Du wirst über Dich immer wieder Neues lernen. Dein Umfeld wird Dir bewusster werden und der Thalamus lässt nach und nach mehr relevante Informationen für Dich durch.

Es kommt auch nicht darauf an, sofort konkrete Veränderungen vorzunehmen. Vielmehr soll das Bewusstsein für das Umfeld geschärft und durch diese Bewusstwerdung sollen die Möglichkeiten zu Anpassungen gefunden werden.

DEIN NETZWERKPANORAMA

Der erste Schritt: Netzwerk aufzeichnen



Was empfindest Du, wenn Du Dein Netzwerkpanorama siehst?

Wie viele Menschen sind von Dir bewusst aufgenommen worden?

Wie viele Menschen sind ohne Dein Zutun in Dein Umfeld gelangt?

DEIN NETZWERKPANORAMA

Der zweite Schritt: Punkte verteilen

Füge die Puls Symbole und Minus Symbole den Personen ein.

Wie fühlt es sich an?

Fällt es Dir leicht die Punkte zu vergeben?

Bei welcher Person hast am meistens Schwierigkeiten? In welchem Verhältnis stehst Du mit ihr?

Der dritte Schritt: Veränderungen vornehmen

Entscheide nun wen Du aus dem äußeren Kreis in den inneren Kreis holen könntest, um mehr Kraft aus der Beziehung zu gewinnen?

Wer bekommt zu viel Aufmerksamkeit und darf mal ein wenig zurück treten?

