

## Arbeitsblatt 7 – Soziale Verbundenheit

### Thema der Einheit

Unterstützung erkennen, Beziehungen stärken und Hilfe aktiv nutzen.

### Ziel der Übung

Sie machen sichtbar, welche Menschen Ihnen Halt geben, welche Form von Unterstützung Sie brauchen und welchen nächsten Beziehungsschritt Sie gehen können.

### Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf Forschung zu sozialer Unterstützung als Stresspuffer. Soziale Unterstützung kann die negativen Auswirkungen von Stress abschwächen und gilt als wichtiger Schutzfaktor psychischer Gesundheit (Cohen & Wills, 1985; Ozbay et al., 2007).

### Kurze Erklärung

Stärke bedeutet nicht, alles allein zu schaffen. Belastungen lassen sich häufig besser bewältigen, wenn emotionale, praktische oder fachliche Unterstützung verfügbar ist.

---

### Teil A – Mein aktuelles Unterstützungsgefühl

Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu:

- mit jemandem zu sprechen
- mich zurückzuziehen
- niemanden belasten zu wollen
- Hilfe erst sehr spät zu suchen
- professionelle Hilfe zu nutzen
- alles allein zu lösen
- anderes: \_\_\_\_\_

Wie verbunden fühle ich mich aktuell? 0–10: \_\_\_\_\_

Wie leicht fällt es mir, um Hilfe zu bitten? 0–10: \_\_\_\_\_

## Hauptübung – Netzwerkkartenskizze

Tragen Sie Personen oder Gruppen ein.

### Innenkreis – sehr nah / hohes Vertrauen

Menschen, mit denen ich offen sprechen kann:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Mittlerer Kreis – hilfreich / verlässlich

Menschen, die unterstützen können:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Außenkreis – lockere Kontakte / mögliche Ressourcen

Bekannte, Gruppen, Kolleginnen/Kollegen, Vereine, professionelle Stellen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Teil B – Unterstützungsarten unterscheiden

Wer unterstützt mich emotional?

\_\_\_\_\_

Wer hilft praktisch?

\_\_\_\_\_

Wer gibt gute Orientierung oder Rat?

\_\_\_\_\_

Wer motiviert mich?

\_\_\_\_\_

Wer tut mir nicht gut oder kostet viel Energie?

\_\_\_\_\_

### Teil C – Blockaden erkennen

Was hindert mich daran, Unterstützung zu nutzen?

- Ich will niemanden belasten.
- Ich schäme mich.
- Ich denke, ich muss alles allein schaffen.
- Ich habe schlechte Erfahrungen gemacht.
- Ich weiß nicht, wen ich fragen soll.
- Ich möchte unabhängig wirken.
- anderes: \_\_\_\_\_

Welche Überzeugung steckt dahinter?

---

Welche hilfreichere Sichtweise wäre möglich?

---

---

### Teil D – Beziehungsschritt planen

Wen möchte ich diese Woche bewusst kontaktieren?

---

Worum soll es gehen?

- Austausch
- Unterstützung
- Entlastung
- Klärung
- gemeinsamer Termin
- Dankbarkeit ausdrücken
- anderes: \_\_\_\_\_

Wann genau?

Tag: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Was möchte ich sagen oder fragen?

---

### **Transferaufgabe**

Kontaktieren Sie eine Person bewusst und reflektieren Sie danach:

Wie war der Kontakt?

---

Was hat mir gutgetan?

---

Was möchte ich fortsetzen?

---

### **Merksatz**

Stärke bedeutet nicht, alles allein zu tragen.